№13 (385) июнь–июль 2011

Айболит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Счастье жизни ловите стихами!

СТР. 17

Кошмарики

ДИАГНОЗ КОТ ПОСТАВИЛ

В минувшем октябре обычно недружелюбный домашний кот 69-летнего Б. начал пристраиваться хозяину на грудь, издавать странные звуки и трогать его лапой за нос. Мужчина, слышавший о том, что такое поведение кошек может быть вызвано болезнью человека, обратился к врачам. В результате у Б. диагностировали опухоль, хотя никаких симптомов заболевания у него не проявлялось. Пенсионеру сделали успешную операцию, после которой кот по кличке Виски вновь охладел к хозяину. Б. считает, что питомец спас ему жизнь.

РАЗВОД ПО-КИТАЙСКИ

На китайском острове Хайнань 5 лет назад местные турфирмы решили развивать пляжный отдых. И чтобы привлечь больше туристов из других стран, назвали его островом долгожителей, но мало кто знает, что во времена Мао Цзэдуна на этот трагический остров ссылали врагов народа. Заключенные умирали в течение 10 лет от ядовитого воздуха, который отравляли мангровые леса. Так вот, деревья вырубили, построили шикарные отели и придумали фишку для туристов, что Хайнань — родина долгожителей. Однако никто из туристов, побывавших на острове, самих стариков не видел. Обычно всем показывают портреты почтенных старцев, которые украшают так называемую Аллею долгожителей, и предлагают поправить здоровье в клинике китайской медицины.

НА АЛТАЕ РОДИЛСЯ ГИГАНТ

В хабаровском роддоме у 33-летней Веры Овчинниковой родился малыш весом 7,2 кг при росте 67 см. Новорожденному гиганту сейчас уделяется особое внимание. Кормят необычного пациента пока специальными смесями. Великан спит и покряхтывает. Мама малыша шутит: сразу, наверное, не за пеленками, а за ползунками пойдем. Случаи рождения детей-гигантов редки, но регулярно случаются. В 2007 году в Алтайском крае родилась девочка весом 7,75 кг, а в Хабаровском крае в феврале 2008 года появился мальчик весом 6,1 кг.

ФРАЗУ «Я ХОЧУ ТЕБЕ ТОЛЬКО ДОБРА» ПОЧЕМУ-ТО ВСЕГДА ПРОИЗНОСЯТ ЗЛОВЕЩИМ ТОНОМ.

Знаете ли вы, что...

● Сегодня рак простаты диагностируют с помощью специального теста на наличие и концентрацию особого белкового маркера PSA, который в двух случаях из пяти бьет ложную тревогу. Этот тест не всегда отличает злокачественные изменения простаты от доброкачественных.

● Каждый пятый житель Земли страдает психическими расстройствами, а к 2020 году депрессия выйдет на первое место. Влияет на психическое нездоровье планеты и дефицит йода. В тех регионах, где употребляют йодированную соль, психически больных людей стало меньше.

● Следы табачного дыма годами сохраняются на стенах в доме или автомобиле. Это особенно опасно для неродившегося ребенка, так как приводит к развитию астмы и других заболеваний дыхательной системы. Это установили американские ученые.

Новости

ИРАК хочет купить у Украины соленые огурцы в «неограниченном количестве» — об этом заявили в администрации Хмельницкой области. В Ираке пол-литровая банка солений стоит 5 долларов (140 рублей). Беда в том, что в Хмельницкой области нет денег, чтобы сделать специальные ямы для засола.

РАЗРАБОТАНЫ новые очки с автофокусом. Они сами наводят резкость, как хорошие современные фотоаппараты. По мнению американских врачей, их изобретение будет иметь небывалый спрос среди людей, которые вынуждены сейчас приобретать несколько пар очков — для чтения, повседневной носки, просмотра телевизора. Примерно через год новые очки завоюют мир.

ИЗВЕСТНЫЙ миллиардер Михаил Прохоров предложил давать отсрочку от службы в российской армии не студентам вузов, а юношам рабочих специальностей. По его мнению, В России сейчас нет дефицита людей с высшим образованием, а нехватка квалифицированных рабочих существует. «Если часть юристов или экономистов на год уйдут в армию, ничего страшного не будет для экономики России», — заявил Прохоров.

РИСК рака поджелудочной железы зависит от группы крови, выяснили ученые из Онкологического института в Бостоне (США). Люди с первой группой крови раком поджелудочной железы заболевают реже, риск для людей со второй группой повышается на 32%, для третьей — на 72%, для четвертой — на 51%.

В ИЗРАИЛЕ разработаны инсулиновые таблетки, которые вполне могут заменить ампулы.

ДЕПУТАТЫ Госдумы предлагают сделать день рождения официальным выходным. Если это произойдет, то каждый гражданин России сможет по письменному заявлению получить оплачиваемый выходной в день своего рождения.

УЧЕНЫЕ СРАВНИЛИ КОЛИЧЕСТВО ВРЕДНЫХ БАКТЕРИЙ В ЙОГУРТЕ И НА УНИТАЗЕ И ПРИШЛИ К ВЫВОДУ: НА УНИТАЗЕ СИДЕТЬ ПОЛЕЗНЕЕ.

Думай, думай — Актуальная тема

Вода из кулера

В ГЕРМАНИИ И ДРУГИХ ЕВРОПЕЙСКИХ СТРАНАХ ОТКАЗАЛИСЬ ОТ КУЛЕРОВ С ПИТЬЕВОЙ ВОДОЙ, СЧИТАЯ ЕЕ ВРЕДНОЙ ДЛЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА. ПОЧЕМУ?

Какой вред организму может принести?

Вода очищена от всяких вредных примесей. Такая вода хороша для чайника — не будет накипи, но никак не для здоровья. В первую очередь от нее страдает иммунная система, затем — кости, волосы, кожа и ногти. Отсутствие магния и кальция плохо сказывается на сердечной мышце. Конечно, речь не идет о 2-3 кружках чая из кулера, но если пить эту воду в течение нескольких лет, можно ждать больших неприятностей. Ведь производители умягчают воду, то есть резко сокращают содержание в ней солей кальция и магния, пропуская жидкость через ионообменные смолы. Без этого нельзя: от жесткости воды кулер уже через 2-3 месяца выйдет из строя от образовавшейся накипи.

Мало кто из россиян, пользующихся сейчас кулером, знает, что его нужно дезинфицировать минимум раз в полгода, а то и чаще, причем лучше, если компания забирает у вас кулер и дезинфицирует его на конвейере. Если кулер неправильно или не вовремя обслуживается, а бутыль плохо промывается, пластиковые стенки кулера обрастают микроводорослями, которые выделяют в воду токсины. Для некоторых людей это чревато расстройством желудка. Испортить воду в бутыли могут и работники фирмы, поставляющей вам воду, если у них были грязные руки. Дело в том, что пробка, за которую можно поднять пластиковую бутыль, вставляется непосредственно в гнездо водоприемника, и бактерии с пластика переносятся в воду.

Еще один путь — люди, которые пользуются кулером. Нечистоплотный человек сходил в туалет, не вымыл руки, потрогал ими краник кулера — бактерия тут же попала на фильтр, а оттуда — в воду. В баллоне она не проточная, теплая — это лучшее место для размножения микробов. Утолив жажду водой из пораженного бактериями кулера, мы рискуем подцепить сальмонеллез или серьезное заболевание желудочно-кишечного тракта. В лучшем случае можно отделаться диареей, рвотой и коликами в животе.

Недавно в Германии провели такой эксперимент. Ученые взяли на анализ воду из тысячи кулеров. И в каждом третьем обнаружили опасные бактерии. Вот почему европейцы теперь отказываются от кулеров. Ну а в России вода в баллонах становится все популярнее. И это при том, что в нашей стране нет жесткого контроля за соблюдением санитарии на фирмах — поставщиках воды для кулеров. Россияне по-прежнему уверены, что в баллонах вода куда чище, чем из-под крана.

Так что пить или не пить воду из кулера — решайте сами!

Прочти и передай другому

Изъять!

Из аптечной сети изымаются фальсифицированные лекарства:

* препарат «Алфлутоп», раствор для инъекций 1 мл, ампулы темного стекла (5), упаковки контурные пластиковые (поддоны) (2), пачки картонные, серии 3270509, на упаковках которого указан **производитель «Биотехнос С.А.», Румыния**;

* препарат «Предуктал МВ» по 35 мг №60, серий 100109, 350310, на упаковках которого указан производитель **«Фармацевтическое предприятие АНФАРМ А.О.», Польша**, расфасовано и упаковано **ООО «Сердикс», Россия**;

* препарат «Альбумин», раствор для инфузий 10% (бутылки стеклянные для крови), 100 мл, серии 1071207, на упаковках которого указан производитель **ФГУП «НПО Микроген» МЗ РФ**;

* препарат «Диспорт» для приготовления раствора для инъекций 500 ед (флаконы) 3 мл 3 1, серии 745А, на упаковках которого указан производитель **«Ипсен Биофарм Лтд.», Великобритания**;

* препарат «Кларитин», таблетки 10 мг №7, серии 7RXFA04005, на упаковках которого указан производитель **«Шеринг-плау Лабо Н.В.»**;

* препарат «Арбидол», капсулы 100 мг №10, серии 1160210, производитель **ОАО «Фармстандарт-Лексредства»**.

Сенсация

Челябинские хирурги с коллегами из Екатеринбурга впервые провели пересадку печени и двух почек от посмертного донора. В специальном контейнере донорскую печень доставили самолетом в Екатеринбург, без промедления пересадили ее нуждающемуся пациенту. А еще двум людям пересадили почки. По сложности операция по пересадке печени приравнивается к трансплантации сердца. Ее необходимо делать быстро — после забора печень сохраняет свою работоспособность не более 12 часов. Челябинские специалисты уже начали формировать лист ожидания нуждающихся в пересадке печени. Это пациенты с циррозами печени и наследственными заболеваниями этого органа.

Сезонные проблемы — Не навреди

Дачные напасти

ПОТРУДИЛИСЬ НА СЛАВУ, ПОСИДЕЛИ НА ЗЕМЛЕ, ПРОГРЕТОЙ СОЛНЦЕМ, — И УТРОМ НЕ РАЗОГНУТЬСЯ. ПРИХВАТИЛО ПОЯСНИЦУ, НАЧАЛСЯ ЦИСТИТ...

Как подстраховаться

Всякие подстилки, тонкие пледы замените на сидения и коврики. Пенопласт холод не пропускает. Выручат складные стулья и табуреты. А европейцы на природу ездят с надувной мебелью: в сложенном виде эти матрасы занимают мало места и почти ничего не весят.

Как не свалиться от усталости в первые дачные дни сезона?

Возможности каждого человека индивидуальны. Они зависят от возраста, физической подготовки, общего состояния. Даже спортсменам порой не удается избежать травм, связанных с чрезмерными физическими нагрузками, что уж говорить об остальных. Поднимая и перемещая тяжести, мы нагружаем опорно-двигательный аппарат: мышцы, связки, суставы, кости. Это может привести к опущению органов малого таза, грыжам, вызвать нарушения сердечно-сосудистой системы, обострение остеохондроза. Особенно осторожно поднимать тяжести должны люди, страдающие гипертонией и атеросклерозом, так как физический труд повышает артериальное давление.

Инфаркт выходного дня

Как определить, не слишком ли вы переутомляетесь на садовом участке? После работы не должно возникать одышки, боли в области сердца, нарушения ритма сердечных сокращений, головокружения. Чтобы вычислить максимально допустимое учащение пульса после физической работы, надо от 220 отнять число ваших лет и от полученной цифры найти 75%. Например, для 70-летнего человека максимально допустимая частота пульса будет равна 112 ударам в минуту (220-70):100х75.

Не переутомляйтесь, чередуйте труд с отдыхом, каждые 30-40 минут делайте 5-минутные паузы.

Самое благоприятное для работы на участке время — утренние часы. Работайте спокойно, без спешки. Появилась одышка, обильный пот — значит, нагрузку надо уменьшить. С 11 до 13-14 часов лучше заняться менее трудоемкими делами, затем отдохнуть и снова приступить к работе на участке после 16 часов. Вечер оставьте для отдыха и прогулок.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у кардиолога

Холестерин — наш друг и враг

Знать свой уровень холестерина нужно каждому человеку. Холестерин — наш друг и враг. Друг — потому что входит в состав каждой клетки. Частично мы все сделаны из холестерина. Враг — потому что склонен откладываться на стенках кровеносных сосудов, суживая их просвет.

Раньше считалось, что, если уровень холестерина повышен, значит, и риск развития атеросклероза возрастает. Теперь ученые знают, что это еще ни о чем не говорит. Важно, какой именно холестерин: хороший или плохой. От этого зависит, грозит вам инфаркт и инсульт или нет. Даже если вам всего 35 лет и вы ни на что не жалуетесь, нужно знать, какой у вас холестерин. В этом возрасте еще не поздно принять меры, если обмен холестерина нарушен. Именно после 30-35 лет у человека с постоянно повышенным уровнем холестерина начинают откладываться холестериновые бляшки в сосудах.

— Какие показатели важнее всего?

— Главный показатель — уровень общего холестерина. Если он в норме, и другие цифры, как правило, тоже хорошие. Если выше нормы, нужно выяснить, какой именно холестерин вносит свою лепту. Если плохой, то это основной виновник появления атеросклеротических бляшек, а хороший холестерин помогает выводить плохой. Есть еще триглицериды — их повышенное количество указывает на нарушение жирового обмена.

— Что делать, если холестерина оказалось много?

— Если за счет хорошего — просто ешьте поменьше жирного и через некоторое время повторите анализ. Если повышен плохой холестерин, первый шаг — тоже правильное питание. Этого вполне может оказаться достаточно. Можно почаще есть жирную рыбу, в которой много кислот омега-3. Если через 3 месяца холестерин все равно остается высоким, врач назначает прием статинов. Эти препараты позволяют снизить уровень холестерина до нормы: через несколько месяцев общий холестерин снижается на 25%, липопротеиды низкой плотности (плохой холестерин) — на 35%, а уровень липопротеидов высокой плотности (хороший холестерин), наоборот, повышается на 5-8%. Но если отменить статины, цифры быстро повысятся до прежних опасных значений.

— Есть ли противопоказания к приему статинов?

— Прежде всего заболевания печени: выраженная жировая дистрофия, цирроз. Состояние этого органа обязательно нужно оценить, начиная принимать статины. Для этого придется сдать анализ на липидный профиль, ферменты АСТ и АЛТ. Это делают через 6 и 12 недель после начала лечения статинами, а затем каждые полгода.

— Как часто нужно сдавать анализ на липидный профиль?

— Если он в норме, достаточно повторять его каждые 5 лет. Если холестерин повышен и врач прописал диету или статины, нужно отслеживать динамику чаще — сначала 1 раз в 3 месяца, затем 1 раз в полгода.

— Как готовиться к сдаче анализа?

— Не есть 12 часов, не пить сладкие газированные напитки, чай, кофе.

— Сколько плохого холестерина допустимо иметь без вреда для здоровья?

— Еще недавно считалось, что безопасен уровень до 2,2 ммоль/л. Но в последние годы появились сообщения ученых, что уровень ниже 1,8 ммоль/л помогает еще больше снизить риск атеросклероза. Так что чем ниже, тем лучше.

И. Н. Соколенко, врач-кардиолог

ЛЮДИ, КОТОРЫЕ СЪЕДАЮТ ОТ 500 ДО 700 Г ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ В ДЕНЬ, НА 50% СНИЖАЮТ РИСК РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. ПРИЧЕМ ЭТО ДОЛЖНЫ БЫТЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ ВСЕХ ЦВЕТОВ.

Цифры и факты

НЕ КУРИ!

В России растет заболеваемость раком легких.

Табачные компании из США и европейских стран переводят свое производство в нашу страну, ведь там производителям табака предъявляют многомиллиардные судебные иски. Кроме того, все меньше становится желающих курить. Люди стали беречь свое здоровье. Все, кроме россиян.

ПЕЙТЕ ВОДУ!

Немецкие ученые бьют тревогу: более 70% жителей нашей планеты страдают от хронического дефицита жидкости в организме.

У тех, кто пьет мало воды, настроение всегда плохое, есть проблемы с сердцем и снижена работоспособность. Чтобы избежать неприятностей, держите кружку с водой под рукой, пейте, не дожидаясь, когда появится жажда.

СМОТРИ В ОБА!

Россия находится сейчас на третьем месте в мире по числу дорожно-транспортных происшествий, уступая только Украине и Египту.

При этом каждая 14-я авария происходит по вине пьяных водителей. В связи с этим Госдума приняла закон о полном запрете на употребление алкоголя за рулем. Водителей, которых уличат даже в небольшом употреблении алкоголя, будут лишать права управлять транспортными средствами.

Есть такая болезнь

Гепатит от лекарств

Лекарственное поражение печени часто происходит, если человек принимает много препаратов, не сдавая лабораторных анализов и не обследуя состояние печени.

Часто такая беда случается с больными туберкулезом. Противотуберкулезные препараты «Изониазид», «Рифампицин», «Пиразинамид», «Этионамид», «Протионамид», «Этамбутол», «Микобутин» и другие очень плохо влияют на печень. Лекарственные гепатиты развиваются у каждого пятого, причем обнаружить такой гепатит могут уже после 12 недель лечения туберкулеза.

Рекомендуется принимать препараты «Эссенциале Н» и «Эссливер Форте». «Эссенциале Н» содержит экстракт бобов сои, он стимулирует восстановление клеток печени и стабилизирует свойства желчи. «Эссливер Форте», кроме эссенциальных фосфолипидов, содержит лечебные дозы витаминов B_1, B_2, B_6, B_{12}, Е, никотинамида, что делает препарат более эффективным.

Уберечь печень от повреждения при приеме сильнодействующих лекарств помогает и растение расторопша пятнистая, а также препараты, изготовленные на ее основе, — «Силибор», «Карсил», «Легалон». Растения-гепатопротекторы принимать рекомендуется в виде отваров и настоев, а еще лучше делать из них смеси: плоды шиповника и расторопши, листья березы, корень лопуха, цветки яснотки белой. Улучшают работу печени кукурузные рыльца, корень цикория, цветки бессмертника. Способствуют желчевыделению корень аира и одуванчика, трава зверобоя. Растения желательно применять и для профилактики, и для лечения лекарственных гепатитов с синдромом цитолиза и холестаза.

Березовый сок, листья боярышника, цветки календулы, траву сушеницы тоже нужно использовать в лечении лекарственных гепатитов при туберкулезе.

Авторитеты дают советы

Истерия — не дурной характер

Это психическое заболевание, невроз. Истерия может маскироваться под многие болячки. Не каждый терапевт, гастроэнтеролог, хирург догадывается, что некоторым их пациентам требуется помощь психиатра.

ТИПИЧНЫЙ НЕВРОТИК

Истеричный человек ведет себя демонстративно, театрально, любой ценой добивается, чтобы быть в центре внимания. Страдающая истерическим неврозом женщина нередко одевается подчеркнуто откровенно, вызывающе, сексуально, но это совсем не означает, что она «готова на все». Важнее всего для нее затмить окружающих. Истеричный мужчина может при малейшем конфликте собрать чемодан и уйти навсегда. Разумеется, чтобы его на коленях умоляли вернуться.

Истерики часто встречаются среди руководителей. Их жертвой может стать абсолютно невиновный человек, попавший под раздачу. В этой ситуации истерик полностью теряет контроль над собой: может орать, брызгать слюной, хлопать дверьми, метать по офису чашки.

Страдающие истерическим неврозом нередко совершают суицидальные попытки. Но в отличие от тех, кто действительно хочет уйти из жизни, никогда не доводят дело до конца. Например, человек, приняв смертельную дозу таблеток, оставляет записку с указанием того, сколько и каких таблеток принял.

Благодаря общительному характеру, такие люди легко завязывают новые знакомства, но эти отношения обычно неглубокие и поверхностные. Их цель — манипуляции окружающими. Подверженные истерии люди, как правило, внушаемые, впечатлительные. Молодежь пополняет ряды неформальных группировок, а люди постарше нередко оказываются клиентами целителей и астрологов или вливаются в ряды борцов за справедливость. Некоторые могут врать, причем очень убедительно, потому что вживаются в образ и сами начинают верить в свои фантазии. Психиатры считают, что истерические реакции бывают у каждого третьего человека. Однако между истерическим поведением и истерическим неврозом есть разница: когда приходит болезнь, поведение человека начинает угрожать его здоровью и мешать его жизни в обществе и семье.

РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА

Закладка истерического поведения начинается в детстве. Все зависит от того, в какой обстановке человек рос, какие жизненные правила усвоил. Например, ребенок хочет игрушку, а мать отказывается купить. Один воспринимает отказ спокойно, другой упадет на пол в магазине и будет рыдать, содрогаясь в конвульсиях. Если мать пойдет на поводу и выполнит требование ребенка, плач тут же прекратится. Это урок для малыша, как ему действовать дальше, чтобы заставить всех плясать под свою дудку. Так формируется предпосылка к истерии. Таким детям трудно ужиться в коллективе, они непослушные. Если у них не получается командовать и стать лидером, могут стать агрессивными. Не выносят, если в их присутствии хвалят других. Медики считают, что развитию истерии способствует то, что единственный в семье ребенок становится ее центром. Ему достается лучший кусочек, исполняются все его желания.

Нередко пусковым механизмом для истерии становится эмоциональное напряжение, усталость, недосыпание. Человек не в силах вынести психическое напряжение и реагирует на это неврозом. Это может быть внезапная смерть близкого человека или менее сильная, но более продолжительная психотравмирующая ситуация, в результате которой возникает конфликт между чувством долга и желанием.

Многие истеричные женщины выздоравливают, забеременев и родив ребенка, а кому-то помогает, когда из семьи уходит муж. Нет зрителя — нет истерики.

БОЛЬШОЙ ИСТЕРИЧЕСКИЙ ПРИПАДОК — НАСТОЯЩЕЕ ШОУ

Все зависит от наличия зрителей и может продолжаться несколько часов. Больной может выгибаться в кровати дугой, стоять только на пятках и затылке, биться головой, принимать картинные, вычурные позы, впадать в ступор, падать, правда, никогда не упадет так, чтобы причинить себе вред. Но если бы во время такого приступа больного осмотрел врач-невролог, он бы не обнаружил тех рефлексов, какие бывают при настоящем параличе или эпилептическом припадке. Для прекращения истерии достаточно просто удалить зрителей и не обращать внимания на выходки истерика.

Гораздо более распространены так называемые малые истерические припадки. Человек рыдает, жалуется на удушье, головную боль, сердцебиение, болезненный ком в горле. Он не может глотать пищу, которая «застревает» в пищеводе, задыхается, жалуется на потерю чувствительности, отсутствие сна или, наоборот, у него беспробудный сон. Истерия может маскироваться под псевдозуд кожи, бронхиальную астму, стенокардию, потерю речи, зрения, слуха. Однако при детальном обследовании оказывается, что больные все же видят и слышат, даже будучи «слепыми» и «глухими».

РАСПУТАТЬ КЛУБОК СИМПТОМОВ НЕПРОСТО...

Поставить диагноз истерическое расстройство совсем непросто. Врачу надо распутать весь клубок симптомов, чтобы исключить другие заболевания, при которых могут быть такие же проявления, например вялотекущую шизофрению, депрессию. Много времени может уйти и на исключение болезней сердца, сосудов, желудочно-кишечного тракта и других. Нередко врачи даже не подозревают о психическом расстройстве у пациента и направляют его на новые исследования и анализы.

У некоторых людей истеричность проходит сама по себе к 30-35 годам. Многие истеричные женщины выздоравливают, забеременев и родив ребенка, а кому-то помогает, когда из семьи уходит муж. Нет зрителя — нет истерики. Истеричного руководителя может привести в чувство человек, который осмелится не трепетать перед ним, а дать отпор. Но разобраться в причинах болезни и помочь человеку, страдающему расстройством личности, может только опытный психиатр. Кстати, каждый десятый пациент психиатра болен истерическим расстройством личности. Сложность лечения больного истерией в том, что он, не доверяя «этому» врачу, ищет других, «более профессиональных». На это уходят месяцы, а то и годы.

Г. В. Рыбцов, психиатр, кандидат мед. наук

Знаете ли вы, что...

● Фигуры полнеющих мужчин за счет пивного брюшка все чаще становятся похожи на яблоко. Этот факт вызывает беспокойство медиков: мужчины с яблокообразной фигурой больше склонны к гипертонии и заболеваниям сердца и сосудов.

● Резкое похудение тоже может стать причиной внезапной смерти. Нередко сбрасывают много килограммов за короткий период времени, когда принимают мочегонные препараты. В этом случае организм теряет слишком много жидкости, и кровь сгущается, провоцируя образование тромбов, особенно если к этому есть предрасположенность.

● Всего один стакан томатного сока в день прекрасно разжижает кровь, эффективно борется с образованием тромбов и снижает риск инсультов и инфарктов. К такому выводу пришли шотландские ученые. Особенно полезен томатный сок заядлым курильщикам, диабетикам и людям, часто летающим самолетами. Пить его лучше через полчаса после приема пищи.

Рак можно победить

В вас всегда должна жить надежда

Этот материал вас заинтересует. Даже точно заинтересует. Речь идет о болезни, одно название которой, объявленное человеку, звучит как суровый приговор — рак.

Мы — журналисты, мы не имеем права кого-либо лечить или кому-либо что-то рекомендовать, а тем более убеждать пользоваться какими-то рецептами.

Нынешний способ лечения рака Николая Шевченко предназначен для того, чтобы посеять в вас убежденность: рак можно вылечить. Об этом говорят не только народные целители, но и представители официальной медицины.

НАЧАЛОСЬ все с телефонного звонка из Балашихи. Женщина по имени Людмила Николаевна рассказала историю своей матери. У 80-летней женщины в 1994 году удалили крупную опухоль типа саркомы в районе колена. Операция, казалось, прошла успешно. Однако где-то через год обнаружились метастазы в легких, причем онкологический процесс прогрессировал невероятно бурно, сопровождаясь страшными болями. Врачи — мать к тому времени уже лежала в больнице — объявили Людмиле Николаевне, что настала пора подумать о ритуальных принадлежностях: жить старушке, мол, осталось немного.

Но случилось так, что на глаза Людмилы Николаевны попала одна из статей о Николае Викторовиче Шевченко, опубликованных в «АиФ» Здоровье» на протяжении 1993-1995 годов. По материалам, фактам и письмам больных людей получалось, что Шевченко знал средство против рака. Людмила Николаевна поехала к нему с результатами анализов матери, с выписками из истории болезни, со снимками.

ИЗ РАССКАЗА ЛЮДМИЛЫ НИКОЛАЕВНЫ:

«Шевченко посмотрел документы. Дал мне рецепт лекарства и памятку по применению. Все было настолько просто, что я сначала даже не поверила в реальность каких-то улучшений. Решила сначала попробовать сама. Смешала в нужных пропорциях подсолнечное масло со спиртом. Выпила... Страшная гадость. Решила: матери хуже не будет, надо попробовать. Забрала мать из больницы, стала давать лекарство. Боли прошли почти сразу, необходимость в обезболивающих отпала полностью. После первого 10-дневного курса мать стала чувствовать себя настолько лучше, что я отвезла ее домой — она живет в другом городе. Одолела она всего два курса — больше не выдержала, а может, просто не захотела. Но одно определенно: мать буквально ожила. Полностью себя обслуживает, стирает, работает в городе...»

ИЗ ИНТЕРВЬЮ С ШЕВЧЕНКО:

— Как к вам относится официальная медицина?

— Пожалуй, никак, если не считать случаев, когда некоторые врачи присылают ко мне безнадежных, на их взгляд, больных.

— И есть случаи, когда эти люди вылечились?

— Конечно. Точные их адреса, диагнозы — все есть. Вообще процент излечения определенных видов рака чрезвычайно высок. В моей картотеке есть больные, которые вылечились и живут уже 20, 30 и даже 50 лет.

— Ну а что же в таких случаях врачи? Они же видят: неизлечимый больной вылечился, спасен!

— Видят. Но считают, что масло со спиртом здесь ни при чем.

— А вы пытались как-то объяснить происходящее?

— Конечно. Убедившись в действенности рецепта, я засел за книги. Я прочитал, вероятно, все, что издано о раке на русском языке. Читал даже диссертации. Теперь, по-моему, факты, знания, анализ выстроились во вполне логическую биохимическую теорию.

— Можно в какой-то доступной форме изложить ее?

— Это очень сложно. Особенно если читатель не подготовлен и не имеет понятия о современных теориях происхождения рака.

— Насколько мы знаем, их тысячи.

— И все же большинство, исключая самые фантастические и абсолютно не доказанные, сводятся к единому примерно пониманию процесса. Он начинается с гормональных нарушений, которые провоцируются стрессами, неблагоприятной экологией, неправильным питанием, облучением, различными наследственными факторами. Процесс идет медленно, долго, пока в организме не образуются очаги, где возникает острое кислородное голодание. В этой ситуации клетки как бы перерождаются. Запускается механизм некой цепной реакции, при которой появляется все большее и большее число клеток, отличных от нормальных. Эти новые клетки уже не поддаются гормональной регуляции. Окружающие такие клетки здоровые посылают сигнал за сигналом о беде. Организм в ответ гонит все больше и больше различных питательных веществ к больным клеткам, ускоряя рост опухоли...

ИЗ МОНОГРАФИИ ШЕВЧЕНКО «МАСЛО И СПИРТ ПРОТИВ РАКА» (ДЛЯ БОЛЕЕ ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫХ И ПОДГОТОВЛЕННЫХ).

Как возникает рак? По современным данным, все начинается с гормональных нарушений. Они провоцируются стрессами, неблагоприятной экологией, неправильным питанием, облучением, наследственными нарушениями. При этом из-за дисбаланса гормонов во всем организме резко ускоряется тканевый обмен в наиболее ослабленных органах и клетках. Такие «возбужденные» клетки из своих мембран выделяют и поглощают в большом количестве с пищей полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК), прежде всего линолевую кислоту (ЛК) и арахидоновую кислоту (АК). На основе ЛК и АК синтезируются «внутриклеточные» гормоны (простагландины Е, А), которые обладают свойством «отпугивать» лимфоциты от клеток, выделяющих такие простагландины, поэтому организм опухолевые клетки и не видит.

Другие гормоны, так называемые гормоны стресса, — инсулин, кортизон, адреналин — сужают периферические кровеносные сосуды, увеличивают нагрузку на малый круг кровообращения «сердце-легкие» и снижают иммунитет. При недостатке кровоснабжения ткани испытывают гипоксию — кислородное голодание. Компенсация гипоксии идет по двум направлениям. Резко усиливаются биохимические реакции гликолиза (бескислородного расщепления глюкозы), который дает в 14 раз меньше энергии от расщепления одной молекулы глюкозы, чем обычное окисление. Этим и объясняется непомерный аппетит раковой клетки: ведь той же глюкозы ей надо чуть ли не в 10 раз больше, чем здоровой!

Но в раковой клетке до 40-50% всей энергии дает и реакция обычного, кислородного окисления. Откуда же берется кислород, если при гипоксии не хватает притока из крови гемоглобина? В места кислородного голодания во много раз возрастает поток природных «кислородных бактерий» — гидроперекисей ПНЖК. ПНЖК выходят из мембран здоровых клеток и в печени превращаются в первичный продукт окисления ненасыщенных жиров — в их гидроперекиси.

Потеря здоровыми клетками ПНЖК увеличивает толщину и снижает пластичность их мембран, этим затрудняется приток питательных веществ в «нормальные» клетки. Избыток гормонов стресса кладет начало и другой беде: обезвоживанию тканей, застою крови в крупных артериях и венах. Начинает снижаться вес тела, ибо при этом такие гормоны сдвигают равновесие в организме, и процессы распада здоровых тканей начинают преобладать над процессами синтеза.

В конце концов избыток гидроперекисей ЛК в задыхающихся клетках запускает механизм цепной реакции перекисного окисления жировых молекул клеточных мембран. В итоге свойства таких «полусгоревших» мембран становятся совершенно непредсказуемыми, поражается и генетический аппарат клеток. Вновь рождающиеся клетки уже отличаются от материнских и перестают подчиняться вообще гормональной регуляции или извращенно на нее реагируют. Окружающие такие клетки здоровые ткани посылают в центр сигналы тревоги такие же, как и при ранениях, ушибах, переломах. Организм считает опухоль полноценной своей частью, только попавшей в беду, — и усиливает заботу о ней: исправно гонит врагу перекиси ПНЖК, глюкозу, аминокислоты, считая, что залечивает рану, тем самым лишь ускоряя рост опухоли. Поэтому и прорастают сквозь опухоль новые кровеносные сосуды — это имеет место только в зонах восстановления поврежденных тканей.

Обилие ПНЖК в раковых клетках приводит к утончению и сверхпластичности, гелеобразности их мембран. Проницаемость глюкозы, например, повышается на порядок! Клетки теряют жесткую форму, связь друг с другом, становятся амебообразными «индивидуальностями», гребущими все под себя. Из-за текучести мембран у раковых клеток появляются непостоянные и неустойчивые выросты цитоплазмы, внешне несколько напоминающие ложноножки простейших. Такие клетки способны к жизни и в одиночестве и, цепляясь такими своими выступами за стенки сосудов, могут образовывать метастазы.

При высокой степени генетической изменчивости раковых клеток очень скоро в пределах даже одной опухоли появляется несколько «популяций», клонов этих клеток, заметно отличающихся по свойствам друг от друга (ведь активное перекисное окисление ПНЖК вызывает все новые и новые изменения в генетическом коде клеток). Поэтому-то даже «полихимиотерапия» не может убить сразу все такие клоны; обязательно какая-то часть их, устойчивая к вводимым ядам, быстро замещает поредевшие ряды убитых и очень скоро наверстывает упущенное, да еще и новые позиции завоевывает. Известны случаи, когда кажущиеся успехи полихимиотерапии очень скоро оборачиваются массовым метастазированием разваливающихся от ядов опухолей.

Увы, не панацея и лучевая терапия. Очень часто она дает эффект «горелого пирога»: с одной стороны горит, с другой — пышет и поднимается. Кстати, сущность лучевой терапии заключается в чрезмерном усилении с ее помощью... перекисного окисления жиров клеточных мембран, вызывающего несовместимые с жизнью клетки генетические нарушения. Т.е. в принципе «клин клином вышибают», или, как в гомеопатии: лечи подобное подобным.

Но, к сожалению, доза ионизирующей радиации подается всем клеткам одинаковая, а степень генетических изменений у разных из популяций весьма и весьма различна. Поэтому лучевая терапия может дать 100%-ный результат только тогда, когда сожжет все подряд — и больное, и здоровое — на большой площади. Но многие органы облучать неэффективно и невозможно, да и неизвестно самое главное — где метастазы уже успели «пустить корни».

Но принцип «лечи подобное подобным» давайте запомним — как видим, им пользуется и официальная медицина.

ИЗ ИНТЕРВЬЮ С ШЕВЧЕНКО:

— Хорошо, мы, сочтя себя «наиболее любознательными», проштудировали вашу монографию. (Кстати, рекомендуем это и нашим читателям. Напрягитесь и прочтите. — Прим. авт.) Есть ли уверенность, что процесс образования рака начинается и развивается именно так? Недавно, например, появилась на свет так называемая трихомонадная теория возникновения рака. Натуропаты упорно настаивают на том, что рак — это не более чем неуклюжая попытка организма избавиться от поврежденных в процессе жизни клеток...

— Во-первых, я не собираюсь с кем-то по поводу чего-то спорить. Во-вторых, я изложил сегодня в общем-то известные в научном мире истины, правда, поставив их на службу своей теории. Какой бы фактор ни вел к запуску деления раковых клеток, дальнейший процесс и конечный результат таков, каким я его представил. Это, я повторяю, не мое открытие. Это сегодня общеизвестные научные истины.

— То есть они известны любому врачу-онкологу?

— Насчет любого... Конечно, должны быть известны! Долгое время ученые-медики, биохимики не могли понять, откуда раковая опухоль черпает колоссальную энергию для роста. Организм предельно истощен, человек почти ничего не ест, а раковая опухоль процветает... Теперь мы знаем, что опухоль питается, а стало быть, и черпает энергию, еще и отнимая полиненасыщенные жирные кислоты у здоровых клеток, и с их помощью окисляет жиры... Без затрат энергии цепным перекисным окислением.

— Но медики всегда утверждали: «Скажите нам, как, что, почему — и мы найдем противоядие». В случае с раком противоядия, похоже, нет. Более того, прогнозы на будущее просто пугающие. Американцы, например, утверждают, что к 2010 году каждый четвертый житель страны заболеет раком. А что же тогда в России? Каждый третий? Второй?..

— Что ж, попробую ответить. Совершенно точно установлено — медициной, кстати, — что клетки даже одной опухоли неоднородны. Почему — я попытался объяснить. До сих пор медикаментозное лечение рака было построено на использовании ядов. Это касается и ортодоксальной медицины, и народной. Химические препараты, число которых беспрестанно растет, и те же чистотел, чага, болиголов, сулема — все это яды. То, что химиотерапия сделала определенные успехи, несомненно. В таких странах, как Израиль, США, Германия, найдены препараты, которые позволяют продлевать жизнь больного. Но в любом случае химиотерапия нерадикальна. Препараты не способны убить все раковые клетки разом (об отравлении здоровых клеток я уже не говорю) именно в силу их различия. Поэтому курсы химиотерапии приходится повторять и повторять, все более и более нанося ущерб организму в целом. Операбельное лечение. Во-первых, не все виды рака операбельны. Во-вторых, метастазы... Лучевая терапия почти то, что нужно. Но лишь при условии, если сжечь все раковые клетки. Это далеко не всегда возможно. К тому же луч не делает различия между больными клетками и здоровыми.

— Но в чем же тогда заключается феномен смеси нерафинированного подсолнечного масла со спиртом?

— Вы видели когда-нибудь, как сгорают сухие ветки? Стоит только поднести спичку — и пламя почти мгновенно уничтожает всю кучу дотла, даже не успевая коснуться ничего вокруг. Колоссальная самопожирающая энергия создается внутри костра. Вот нечто подобное происходит при использовании смеси масла с 96-процентным спиртом или с 40-процентной водкой. Перенасыщение раковых клеток перекисями полиненасыщенных кислот (подсолнечное масло в этом плане идеальный продукт) вызывает переизбыток энергии. Она выходит в виде квантов видимого света — фотонов. Возникает цепная реакция. На такой же основе построен принцип квантового усиления в физике... Раковые клетки практически сгорают дотла.

— А как сказывается избыток ПНЖК при таком лечении на здоровых клетках?

— Им избыток ЛК и АК только на пользу: они быстро восполняют вызванные раком потери этих кислот, восстанавливают проницаемость своих мембран к питательным веществам, «калий-натриевый насос». Клетки перестают терять воду и, наоборот, вместе с водой получают всю необходимую им пищу. Поэтому и набирают больные за полгода-год лечения от 10 до 20 килограммов (если до начала лечения была большая потеря веса). Быстрому восстановлению веса, бывшего до болезни, способствует и гормональная стабилизация организма при этом лечении. Известно, что растительное масло — сильное желчегонное средство; когда выработанная печенью желчь вторично всасывается в тонком кишечнике, часть ее превращается в гормоны.

— Если все это действительно так, то рассказанное вами, пусть даже только предполагаемое, — фантастика! Человеку, открывшему метод излечения от рака, обещаны буквально золотые горы!

— Но я ничего не открывал. Речь идет о народном рецепте, который еще в первой половине XX века на Украине и в России передавался из уст в уста.

— Хорошо, не открыли. Но обосновали!

— Это я обосновал. Это мое понимание процесса излечения. Но его же надо проверять и перепроверять — работа не только для медиков, но скорее для биохимиков и биофизиков.

— Неужели никто не заинтересовался?

— Пока никто. Да я и не пытался заинтересовать. Сам только недавно пришел к пониманию процесса.

Мы говорили с Николаем Шевченко долго. Уходили за полночь. С полным сумбуром в голове. Если все, что говорит и пишет Шевченко, имеет место... Да что значит — «имеет»? Мы читали письма больных людей. И бывших больных, и тех, кто находится на пути к излечению. Это не придуманные письма. За каждым стоит точный адрес. Его можно взять, проверить. Кстати, факты излечения зафиксированы медиками!

Может, и официальной медицине взять на вооружение этот рецепт? Или поставим вопрос по-другому. Может, официальной онкологической медицине есть смысл обобщить все рецепты народной медицины? И особенно Шевченко.

Анатолий Коршунов,
Ирина Кочеткова

МЫ СНОВА ПУБЛИКУЕМ ЭТОТ МАТЕРИАЛ ПО ПРОСЬБЕ НОВЫХ ЧИТАТЕЛЕЙ ГАЗЕТЫ «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ.», КОТОРЫЕ ПЛОХО ОСВЕДОМЛЕНЫ О ЛЕЧЕНИИ БОЛЬНЫХ РАКОМ ПО МЕТОДУ НИКОЛАЯ ШЕВЧЕНКО. УЖ ОЧЕНЬ МНОГО ПИСЕМ ПРИХОДИТ В АДРЕС РЕДАКЦИИ. ОСТАВИТЬ ИХ БЕЗ ОТВЕТА МЫ НЕ ИМЕЕМ ПРАВА.

Истории исцеления

П.П., 65 лет, Московская обл.

ДИАГНОЗ поставлен в апреле 1993 г.: центральный рак нижней доли правого легкого, стадия IV, метастазы в лимфоузлы средостения. Оперативное вмешательство из-за распространенности процесса не показано. В мае 1993 г. проведен курс химиотерапии, не давший результата. Состояние больного в начале июня: потеря веса около 10 кг за полгода, изнурительный кашель с кровохарканьем, сильнейшая одышка, самостоятельно не передвигается.

С 11 июня 1993 г. начал лечиться по методике Шевченко смесью 30-40 мл масла и 30-40 мл 40% (водка) спирта. После 1-й декады лечения почти исчез кашель. После 2-й декады наблюдались симптомы интоксикации: боли в почках, изменения вкусовых ощущений, аритмия сердца, временами — рвота. Исчез артрит. В начале августа эти явления прошли. Больной стал быстро набирать вес, сам ходить, заниматься хозяйством (дом в деревне). В сентябре кашель прекратился полностью. Анализ крови показал норму. В конце октября рентгенологически зафиксировано исчезновение опухоли в легком.

В.Г., 45 лет, Московская обл.

ДИАГНОЗ поставлен в марте 1993 г.: рак правой молочной железы, IV стадия, признан неоперабельным. Весной у больной удалены яичники. С апреля по август проведено 4 курса химиотерапии. Состояние к сентябрю ухудшилось. Затвердевшая правая молочная железа, опухолевый узел (метастаз) в левой молочной железе, увеличенные лимфоузлы до размеров лесного ореха, лимфостаз левой руки, нарастающие боли в левом бедре и колене (метастаз), передвигалась с тростью.

Лечение по системе Шевченко начала с 5 сентября 1993 г.: 40 мл подсолнечного масла плюс 30 мл 40% спирта (водка). Самой трудной была 1-я декада: «жгло» в молочных железах, возникли боли в зоне операции яичников, в левом бедре и колене, усилился отек левой руки. С 3-й декады все боли и «жжения» исчезли, отек левой руки стал опадать (исчез в январе), перестали болеть бедро и колено. В декабре 1993 г. полностью рассосалось уплотнение в правой молочной железе, в феврале 1994-го — в левой. Лечение закончено в мае-июне 1994 г. приемом 30 мл масла и 15 мл 96% спирта. В мае и сентябре 1994 г. В.Г. проводила полное обследование. Никаких признаков болезни не обнаружено. В настоящее время ни на что не жалуется, работает.

ДВА ПИСЬМА, ПОЛУЧЕННЫХ ШЕВЧЕНКО НЕДАВНО, ОТ ЛЮДЕЙ, НАЧАВШИХ ЛЕЧЕНИЕ:

Пишет вам учительница из Молдавии с глубокой благодарностью. Спасибо за облегчение страданий и продление жизни. Болею я уже несколько лет. Сначала ставили диагнозы: гастрит, колит... Лечилась, принимала уколы, ездила на воды. Тем не менее здоровье все ухудшалось. В этом году весной стало совсем плохо: адские боли, бессонница. Дали направление на обследование в онкологический институт в Кишинев. Там обнаружили эту страшную болезнь: рак. Опухоль довольно большая, кровоточащая узлами, как паутина, оплетает желудок — на снимке все было видно. В институте предложили операцию, но я отказалась. И вот дома полистала подшивку «Айболита» и нашла статью о том, как надо лечиться по методу Шевченко. С 13 мая начала лечение по вашему методу. Пила по 40 мл подсолнечного масла с 40 мл водки, соблюдая все указанное в рецепте.

Сначала было очень трудно. Но через несколько дней сильные боли исчезли, стала хорошо спать. Хотя были и отеки, и обострение панкреатита, и понижение давления... Но все вытерпела и после первого курса (30 дней) поехала в Кишинев на обследование. Снимок показал явное уменьшение опухоли. Мой лечащий врач-хирург был удивлен и обрадовался за меня. Я рассказала, как лечилась, и он велел продолжать, а затем вновь прийти на обследование. Сейчас я закончила второй курс. В сентябре еду на повторное обследование.

Е.С., Рышканский р-н, Молдавия

Мне 39 лет. 6 июня 1994 года меня прооперировали. Диагноз: рак желудка IV степени с метастазами в печени. Родственникам сказали: жить осталось даже не месяцы — дни, и выписали из больницы.

Дома добрые люди дали мне ваш рецепт. Лечилась полных 10 месяцев. Все симптомы точно, как там написано. Никаких других лекарств не принимала. После лечения прошла проверку в больнице. Поставили диагноз: гастрит, но метастазы в печени пока есть. Хочу продолжить лечение. В любом случае спасибо вам за продление жизни и веру в исцеление.

Т.У., Новосибирская обл.

Живи и помни

С первого же дня лечения и полгода–год спустя после него:

● запрещается пить алкоголь в любых дозах и количествах. В запрет не входят лекарства официальной медицины на спирту («бальзамы» всякого рода лекарствами не считаются) и церковное причащение. Иначе — возможен рецидив заболевания. Степень риска возрастает соответственно количеству выпитого постороннего алкоголя;

● если больной курит — ему надо это прекратить как можно скорее. Воздействие никотина на организм обратно действию нашего лекарства. Всегда лучше бросать курить сразу и навсегда, а не постепенно;

● специальной диеты никакой не нужно, есть можно все, но в меру; в дни приема лекарства старайтесь поменьше есть животных жиров, мясных продуктов, молочных продуктов, чистого сахара и соли. Голодать нельзя, через полчаса после приема лекарства хоть что-нибудь, но надо съесть и только потом пить жидкость — иначе тошнота усилится;

● нельзя внутривенно вводить глюкозу, обычно после этого наступает резкое ухудшение самочувствия (кроме случаев снятия острых токсических состояний, грозящих смертью);

● можно принимать любые ненаркотические обезболивающие, успокаивающие, снотворные, мочегонные, «сердечные» и прочие лекарства, назначаемые официальными врачами;

● нельзя много пить овощных соков (литрами) — это тоже метод лечения, несовместимый с нашим, т.к. переизбыток витаминов А, С вреден;

● хранить масло следует в темном месте, солить его нельзя;

● очень хорошо начинать любое лечение с индивидуальной исповеди перед священником и Богом и причащения. К тяжелобольным священника можно пригласить на дом. Если ранее больной был «закодирован», «раскодирование» делается покаянием в этом поступке и причащением за литургией (только православной!). Православие рассматривает любые «кодирования» как обращение за помощью к нечистой силе посредством запрещенных в Библии волшебства и магии.

Масло + спирт

РЕЦЕПТ ИЗЛЕЧЕНИЯ ОТ РАКА.

НАЛИТЬ в баночку 30-40 мл подсолнечного нерафинированного масла (рафинированное немного хуже всасывается, но тоже годится) и 30 мл 40%-ного спирта (водки); плотно закрыть крышкой и активно трясти рукой пару минут (это намного лучше смешивает масло и спирт, чем перемешивание ложечкой), быстро перелить всю смесь в рюмку, сделать выдох и как можно быстрее все выпить, пока лекарство не разложилось опять на масло и спирт.

Принимать лекарство таким образом три раза в день (минимум за два часа до приема ничего не есть) за 15-20 минут до еды, по возможности — через равные промежутки времени. Например, в 7, в 14 и в 21 час.

Все 15-20 минут от приема лекарства до еды категорически запрещается лекарство чем-либо заедать или запивать, от этого зависит полнота всасывания масла. Можно в это время что-нибудь пожевать или прополоскать рот водой, но обязательно все потом выплюнуть, не глотать.

Пить 10 дней подряд, после первой и после второй декад приема лекарства делать перерывы в 5 дней. После третьей декады (десятидневки) приема лекарства необходим перерыв в две-три недели, лучше — две недели, и далее повторять курс лечения таким же образом хоть год, хоть два, до полного излечения. Зафиксировать этот момент могут только официальные врачи-онкологи любыми методами исследований, имеющимися в их распоряжении. В 2-3-недельные перерывы между курсами лечения можно показаться официальным врачам-онкологам и пройти любые обследования по их и вашему усмотрению: УЗИ, рентген, томографию, в том числе и компьютерную, эндоскопические, биопсийные, изотопные и другие исследования.

После каждой декады лечения делайте клинический развернутый анализ крови из пальца, взвешивайтесь (можно и на домашних напольных весах). Временные колебания анализов и веса тела в начале лечения могут быть. Но достаточно быстро, за месяц-другой, начнется постоянное улучшение всех показателей. В перерывах между приемами лекарства просто отдыхайте, никаких других противораковых методов лечения применять нельзя: никаких «бальзамов», «чудотворных» витаминно-микроэлементных препаратов и т.д. Имейте веру! И по вере вашей воздастся вам.

Ранее Н. В. Шевченко публиковал и другой рецепт: смесь 30 мл подсолнечного масла с 15 мл 95-96% неразбавленного спирта, все остальное такое же. Мы остановились на рецепте с водкой потому, что многие недоверчивые больные, только один раз попробовав смесь масла с чистым спиртом, отказываются далее пить эту «жесткую» смесь. А вот смесь масла с водкой пьется намного легче, и с началом лечения проблем обычно не возникает.

Дело в том, что очень большое значение имеет настрой больного на лекарство. И если больного при одной мысли о следующем приеме лекарства охватывает страх — все преимущества лечения таким лекарством испаряются. Так что справедлива старая истина — чем проще (40% водка), тем надежнее!

Комментарий к рецепту

КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

— одновременно или в перерывах лечиться еще по какой-либо, пусть даже самой разрекламированной методике. Коммерческая реклама обычно не преследует цель заботиться о вашем здоровье, ее главная цель — нажива;

— нельзя принимать никакие другие противоопухолевые лекарства, травы типа чистотела, болиголова, бадана, марьина корня и т.д., алоэ, чагу, яды типа сулемы (хлорида ртути), мухомора, керосина, химиотерапии, противоопухолевые антибиотики, гормональные препараты типа преднизолона и т.д. (исключение — если эти гормоны необходимы для лечения других серьезных болезней, например, инсулин больным сахарным диабетом);

— нельзя принимать мочу ни внутрь, ни наружно. Моча хорошо выводит из организма именно те самые перекиси, которые мы с таким трудом создаем маслом и спиртом. Как правило, у лиц, прошедших длительное «лечение» мочой, лечебный эффект наступает от нашего лекарства позднее, и им лучше первый курс до длинного перерыва сделать не из трех, а из четырех декад. Вообще, чем меньше больной прошел курсов других противораковых лечений, тем выше вероятность его излечения и заметно снижаются сроки лечения.

Все другие лекарства — это клеточные яды-цитостатики, которые способны только на малое время приостановить болезнь (при этом травя все подряд — и больное, и здоровое) или дать просто общеукрепляющий эффект, который наше лекарство дает и так, между делом;

— категорически запрещается прибегать к услугам всех без исключения «биоэнерготерапевтов», «магов», «колдунов», «кодировщиков», «экстрасенсов», «ясновидящих»;

— нельзя снижать дозу менее 30 мл масла и 30 мл водки. При меньших дозах лечебного эффекта, как правило, не только не наблюдается, но возможен даже обратный эффект — «подстегивание» болезни. Поэтому нельзя измерять дозу лекарства ложками или «на глаз». Если дома нет точных мерных стаканчиков, сделайте их сами: возьмите одноразовый шприц со снятой иглой, отмерьте им в рюмках простой водой необходимую вам дозу, отметьте уровень жидкости кусочком лейкопластыря — и получите точные мерки для масла и для спирта.

— запрещается скрывать от больного его истинный диагноз. Не бойтесь сказать больному правду: страшна не правда, а безысходность! Мы подаем больным реальнейшую надежду и в борьбе с недугом без помощи самого больного никак не обойдемся. Многие не могли начать лечение маслом и спиртом из-за того, что организм на подсознательном уровне не хотел принимать такое, мягко говоря, невкусное лекарство неизвестно от чего — больных мучила рвота тотчас после каждого приема лекарства. Но все эти рвотные спазмы прекращались, лишь стоило им узнать всю правду и поверить в это лечение. Да и сами родственники больных на месте последних наверняка хотели бы знать всю правду о себе. Так давайте же делать другим то, что мы желаем себе!

ДРУГИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА ЛЕКАРСТВА:

— исключается или прекращается метастазирование. Нормализуется соотношение гормонов в организме, водно-солевой обмен. Быстро восстанавливается масса тела, снижается уровень холестерина в крови и артериальное давление. Улучшается состояние при атеросклерозе, ишемии органов (прежде всего улучшается питание сердечной мышцы). Очищается печень от билирубиновых и холестериновых отложений и пробок. Несколько улучшается состояние при сахарном диабете, показатели сахара в крови становятся ближе к норме. Если были уже сильные кровотечения — быстро прекращаются. Очень быстро нормализуется формула крови;

— верхних возрастных границ для этого лечения не существует, успешно лечились больные даже в 90-летнем возрасте! К сожалению, вопрос о применимости данного лекарства в детской онкологии остается открытым, автор не располагает на этот счет статистикой. Также неизвестно, может ли применяться такое лечение в качестве профилактики онкологических заболеваний, поэтому рисковать и ставить на себе эксперименты не советуем.

ВОЗМОЖНЫЕ НЕПРИЯТНОСТИ (БЫВАЮТ НЕ ВСЕГДА):

— через 2-5 дней, иногда и сразу, могут появиться или усилиться боли в местах очагов болезни, возможно, что и очень сильные и в тех местах, о которых вы даже не подозревали. За несколько дней боли или утихнут совсем, или станут терпимыми. Бывает, побаливают места спаек там, где ранее когда-то были операции или переломы, сильные ушибы. Если в начале лечения боли были непрерывные или приступами по нескольку часов подряд, то затем такие приступы становятся намного короче, типа схваток: от нескольких минут до получаса, и бывают реже. В дальнейшем боли могут беспокоить, но гораздо более слабые и проходящие быстрее. Иногда день-два могут быть колики в почках, печени, могут выходить из почек песок, мелкие камни, дробиться и выходить средние камни;

— на 4-6-й дни 1-й или 2-й декады лечения иногда возможны кровотечения из больших распадающихся опухолей; обычно хорошо помогают уколы «Викасола», и за 1-2 дня кровь останавливается, только медлить нельзя. Лекарство же (масло + спирт) при этом должны приниматься без перерывов, как обычно, т.к. углеводороды способствуют ускоренному заживлению ран;

— может заметно снижаться мочеотделение, моча может принимать красноватый цвет;

— первое время возможна реакция со стороны кишечника: расслабление стула;

— подташнивание, изжога. Если после приема лекарства пососать кусочек лимона — до еды — эти явления уменьшатся. Если все-таки рвоты не удалось избежать, то в первые день-два этот прием лекарства можно пропустить и еще раз лекарство не пить. Но если рвота случается один-два раза в день ежедневно в течение 4 часов после приема лекарства, необходимо пить лекарство еще раз, через полчаса после рвоты, остудив масло и спирт предварительно в холодильнике (холод успокаивает рвотные спазмы), 30 мл масла и 30 мл водки. Масло переваривается очень долго, а хотя бы минимальная суточная норма приема лекарства неукоснительно должна соблюдаться! При общей дозе менее 90 мл масла и 90 мл водки в сутки лечебный эффект не наблюдается! (Разумеется, речь идет о количестве усвоившегося в организме лекарства!);

— слабость с первых же дней лечения. В основном это бывает при сильных интоксикациях от продуктов распада опухолей и (или) из-за задержки глюкозы в мышцах. Известно, что спирт задерживает распад полимера глюкозы-гликогена в печени и мышцах и что однократный прием 150 мл 40% водки снижает мышечную силу на 25%, поэтому ничего удивительного здесь нет. По мере выздоровления слабость будет проходить;

— снижается аппетит из-за удлинения в полтора-два раза сроков пищеварения от приема масла и спирта. Это не удивительно: оба эти продукта очень высококалорийные. В 120 мл масла и 120 мл водки заключено от 1500 до 1800 килокалорий;

— может на несколько дней появиться ощущение «кома» в горле, одышка из-за изменений в работе паращитовидных желез, связанных с изменениями состава крови. Это только к лучшему;

— на некоторое время могут появиться или усилиться отеки, особенно вокруг опухолей и метастазов. Постепенно все отеки полностью сойдут, но в первые две декады лечения обычно отеки усиливаются, т.к. из-за гормональной перестройки вывод воды из организма какое-то время задерживается;

— тахикардия (около 100 сердечных сокращений в минуту). Это реакция на расширение всех сосудов в организме. Бороться с ней нужно.

ЧЕМ МЕНЬШЕ БОЛЬНОЙ ПРОШЕЛ КУРСОВ ДРУГИХ ПРОТИВОРАКОВЫХ ЛЕЧЕНИЙ, ТЕМ ВЫШЕ ВЕРОЯТНОСТЬ ЕГО ИЗЛЕЧЕНИЯ И ЗАМЕТНО СНИЖАЮТСЯ СРОКИ ЛЕЧЕНИЯ.

Сам себе доктор

Как себе помочь при гонартрозе

НАДО ПОХУДЕТЬ

Развитие артроза коленного сустава (на медицинском языке это звучит как гонартроз) связано не с тем, что человек ест, а с тем, сколько пищи он потребляет. Те, кто любит поесть, болеют артрозом нижних конечностей гораздо чаще. Значит, надо похудеть. Одним достаточно отказаться от жирной пищи, другим требуется хотя бы 20-минутная ежедневная гимнастика, третьим приходится есть меньше и чаще. Как правило, стоя у черты, за которой маячит инвалидность, люди способны взять себя в руки.

БЕЗ ТРОСТИ ИЛИ ПАЛКИ НЕ ОБОЙТИСЬ

Опираясь на трость при ходьбе, больные артрозом коленных суставов серьезно помогают своему лечению, поскольку она принимает на себя 30-40% нагрузки, предназначенной суставу. Подобрать трость нужно по своему росту. Как это сделать правильно? Встаньте прямо, опустите руки и измерьте расстояние от запястья (но не от кончиков пальцев!) до пола. Такой длины и должна быть трость. Покупая палочку, обратите внимание на ее конец — он должен быть снабжен резиновой насадкой. Такая трость амортизирует и не скользит, когда на нее опираются. Напоминаем: если болит левая нога, то трость надо держать в правой руке, и наоборот. Делая шаг больной ногой, часть веса тела переносите на палочку.

ОТ ПРИСЕДАНИЙ СТАНЕТ ТОЛЬКО ХУЖЕ

Человек, болеющий гонартрозом, не сможет добиться реального улучшения состояния без лечебной гимнастики. Ни одним другим способом невозможно укрепить мышцы, «прокачать» сосуды и активизировать кровоток. Однако практически каждого больного приходится буквально уговаривать заниматься лечебной физкультурой. Еще одна проблема: где найти комплекс правильных упражнений? К сожалению, некоторые больные при артрозе коленных суставов начинают делать не менее 100 приседаний в день и как можно больше ходить, а потом искренне недоумевают, почему стало хуже. А потому, что состояние больных суставов от таких упражнений, как правило, только ухудшается. Нужны лишь те упражнения, которые укрепляют мышцы пораженной конечности и связки больного сустава, но при этом не заставляют его усиленно сгибаться и разгибаться. Вместо сгибаний-разгибаний ног надо лежа на спине слегка поднимать вверх выпрямленную ногу и держать ее на весу. Через минуту-другую вы почувствуете усталость в мышцах ноги и живота, хотя суставы не работали и не двигались. Или другой вариант. Вы можете очень медленно поднимать выпрямленную ногу на высоту 15-20 см от пола и медленно опускать ее. После 8-10 таких упражнений также почувствуете усталость.

Совсем иное дело, если те же упражнения выполнять быстро и энергично, с максимальной амплитудой. Размахивая ногами или резко приседая, вы подвергаете суставы повышенной нагрузке, и их разрушение ускоряется. А вот мышцы при таких движениях укрепляются гораздо хуже.

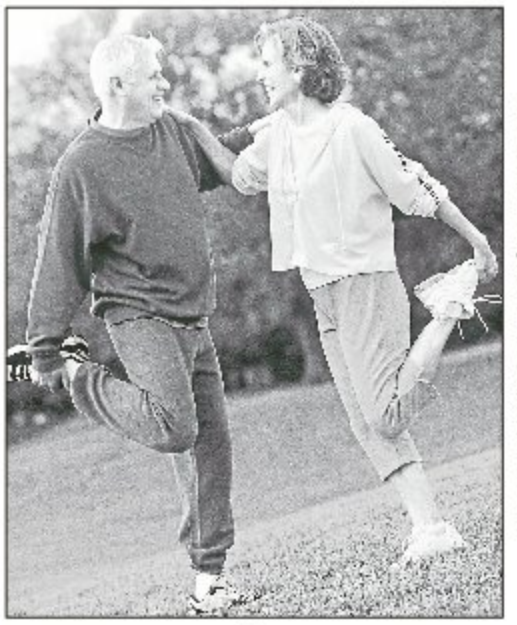
ДЕЛАЯ ГИМНАСТИКУ, НЕ СПЕШИТЕ

Если хотите вылечиться, придется приучить себя выполнять упражнения медленно, без рывков. Рывковое усилие способно лишь «сорвать» мышцы и не принесет никакой пользы.

И запомните: если какое-то упражнение вызывает резкую боль, значит, оно вам противопоказано или вы выполняете его неправильно.

ПОЛЕЗНА ЛИ ХОДЬБА?

Нужно ли разрабатывать ногу длительной ходьбой и полезна ли ходьба при гонартрозе? Для здорового человека длительная ходьба полезна во всех смыслах — для сердца, для органов дыхания, для сосудов, для ног. Но при артрозе, особенно запущенном, коленные суставы не справляются даже с минимальной повседневной нагрузкой. Зачем же загружать их еще больше! Скорее всего, это приведет к обострению и дальнейшему разрушению суставов.



ВО ВРЕМЯ ПРИСТУПА ПОДАГРЫ НЕ ПРИНИМАЙТЕ ДЛЯ ОБЕЗБОЛИВАНИЯ ПРЕПАРАТЫ ГРУППЫ АСПИРИНА. АСПИРИН ЗАДЕРЖИВАЕТ ВЫВЕДЕНИЕ МОЧЕВОЙ КИСЛОТЫ ИЗ ОРГАНИЗМА.

Полезно знать

● **От болей в коленях** измельчите в кофемолке 1 чайн. ложку ягод можжевельника и 5 листиков лаврушки, перетрите со 100 г сливочного масла и растирайте этой мазью больные суставы.

● **Хрустят суставы?** Возьмите по 100 г петрушки и сельдерея (корни и траву), нарежьте и кипятите 5-7 минут в 0,5 л воды. Отожмите в остывший отвар сок из 1 лимона, добавьте 2 ст. ложки меда. Эту порцию выпейте в течение дня небольшими глотками. Курс лечения — 1-2 месяца.

● **От артроза.** Нарежьте большой горький перец вместе с семенами, добавьте измельченный лист алоэ (перед этим не поливайте его 2 недели), 1 ст. ложку измельченного сухого (или 2 ст. ложки свежего) чистотела и залейте смесь 0,5 л водки. Настаивайте 3 недели, ежедневно встряхивая. Когда настойка будет готова, процедите и смазывайте ею больные суставы. После растирки укутайте их потеплее и ложитесь в кровать. Через 20-30 минут боль станет стихать и отек спадет.

Цифры и факты

ПОЧЕМУ ЛОМАЕМСЯ?

Россия находится на одном из последних мест по профилактике и лечению остеопороза.

Каждый третий россиянин старше 50 лет страдает остеопорозом, каждые 15 минут в России случается перелом лучевой кости, а каждые 7 минут — перелом шейки бедра. После перелома шейки бедра каждый пятый умирает в течение первых 6 месяцев после травмы, 40% — нуждаются в постоянном уходе до конца жизни, 80% из тех, кто может передвигаться, требуется уход. Одного правильного питания для укрепления костей недостаточно, ведь для получения суточной дозы кальция необходимо ежедневно выпивать 1,5 л молока и съедать 1 кг творога, а это нереально. Без соответствующего профилактического лечения тут не обойтись.

У ЖЕНЩИН — ЕЩЁ ХУЖЕ

К 30 годам наши кости достигают пиковой массы, но уже после 40 лет начинают терять кальций, и плотность их снижается в среднем на 1% в год.

У женщин это происходит резко, и скорость впечатляющая: в первые 3 года после наступления менопаузы они теряют до 1 кг костной массы ежегодно, при том что в среднем женский скелет весит 20-25 кг.

На приёме у уролога — *Прикинь на себя*

Опущение почки

Одна или даже обе почки могут опускаться по разным причинам. У этих парных органов есть свой связочный аппарат, он и поддерживает их в правильном положении. Но если бесконтрольно заниматься спортом, то связки могут растянуться. Опущение почек нередко встречается у любителей бега.

Почки могут опуститься, если человек вынужден поднимать и носить тяжести, а также если резко худеет. Так что стремление некоторых дам быстро похудеть часто оборачивается дополнительными проблемами. Еще одна женская причина — роды. После них нередко снижается тонус мышц передней брюшной стенки и повышается давление внутри живота, а это способствует ослаблению связок, которые фиксируют почки в нужном положении.

Что делать, если поставили диагноз?

* Нужно набрать потерянный вес. Ведь почка поддерживается жиром и окружена им, как подушечками. Надо правильно питаться, избегая соленых, острых и жареных блюд.

* Еще необходимо носить эластичный бандаж — это специальный фиксирующий пояс или корсет. Он будет держать мышцы живота в тонусе. Чтобы эффект от него был максимальным, его нужно надевать утром еще до того, как встали с постели. Лежа на спине, протяните бандаж под поясницу и на выдохе застегните его.

* Нельзя носить тяжести и резко поднимать тяжелые предметы. Необходимо также исключить движения, которые увеличивают нагрузку на тело в положении стоя, сопровождаются сотрясением тела. Избегайте упражнений, связанных с резкими прыжками или поднятием тяжелых гантелей. Очень полезно плавать. Медленные прогулки по ровной местности — тоже то, что нужно.

* Еще один совет — не ленитесь заниматься физкультурой. С помощью простых упражнений укрепляйте мышцы брюшного пресса и спины, а крепкие мышцы будут поддерживать почки в правильной позиции. Выделяйте на гимнастику 20-30 минут в утренние часы и постарайтесь делать упражнения ежедневно.

Комплекс упражнений при опущении почек

1. Исходное положение — лежа на спине, ноги слегка согните в коленях. Надуйте живот во время вдоха, задержите дыхание. Делая выдох, максимально втяните живот. Выполните 5-10 раз.

2. Исходное положение — прежнее. На вдохе поднимите вытянутую правую ногу, выдох — верните ногу в исходное положение. То же повторите левой ногой. Выполните 5-10 раз.

3. Исходное положение — прежнее. Вдох — поднимите правую ногу, выдох — согните ногу и подтяните руками к животу. Верните ногу в исходное положение. То же самое повторите для левой ноги. Выполните 5-10 раз.

4. Исходное положение — прежнее. Поднимите вытянутые ноги, колени вместе. При вдохе ноги разведите. При выдохе ноги скрестите. Повторите 5-10 раз.

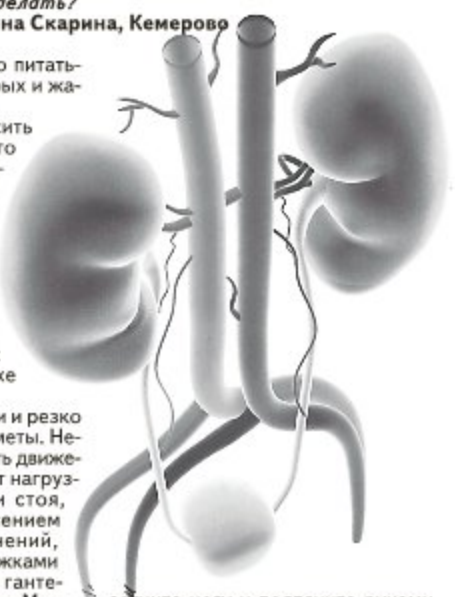
5. Исходное положение — лежа на правом боку, ноги вытянуты. Дыхание произвольное. Поднимите левую ногу 6-8 раз. Лягте на левый бок, поднимите правую ногу 6-8 раз.

Хорошо бы 3-4 раза в год проходить не менее 15 сеансов массажа спины и живота. Но при массаже противопоказаны движения, сопровождаемые сотрясением тела, например, поколачивания.

Эти советы помогут уменьшить опущение почек и избежать осложнений. И все же регулярно обследуйтесь у нефролога, уролога и сдавайте анализы мочи. При неблагоприятном развитии событий может понадобиться операция. Промедление в этом случае может привести к серьезным последствиям.

На УЗИ обнаружили опущение почек. Я их чувствую. Почему это произошло и что нужно делать?

Марина Скарина, Кемерово



В. Н. Красюкова, врач-уролог

Лечимся керосином от...

...пяточной шпоры. Разрежьте пополам головку репчатого лука. На срезы капните по 1 капле керосина, приложите к больным местам и прибинтуйте.

...радикулита. Смелите 5-10 стручков красного перца, добавьте по 250 г подсолнечного масла и керосина, смешайте. Настаивайте в теплом месте 9 дней, ежедневно хорошо взбалтывая. Втирайте в болезненную область на ночь.

...ревматоидного артрита. Смешайте 200 г соли и 100 г горчичного порошка, добавьте такое же количество очищенного керосина для получения густой смеси. Втирайте в суставы на ночь.

Советует целитель — *Авось поможет*

Замучила подагра?

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ВЫДЕЛЕНИЯ СОЛЕЙ МОЧЕВОЙ КИСЛОТЫ ПРИНИМАЙТЕ:

* настой листьев брусники. Заварите 20 г или 1 дольку брикета листьев брусники в 1 стакане кипятка, настаивайте 30 минут. Принимайте по 1 ст. ложке настоя несколько раз в день;

* настой побегов багульника болотного. Залейте 5 г измельченных сухих побегов багульника 1 л кипятка, настаивайте в теплой духовке 8-10 часов, процедите. Пейте по 1/2 стакана настоя после еды 4-5 раз в день;

* отвар листьев бузины травянистой. Залейте 6-8 г сухих листьев бузины 1,5 стакана воды, кипятите на малом огне 10 минут, охладите, процедите, доведите объем до исходного. Пейте по 1/2 стакана отвара во время еды 3 раза в день.

Для профилактики приступов эффективна крапива двудомная. Принимайте по 1 чайн. ложке сока крапивы 3 раза в день.

Для растирания суставов используйте:

* настойку корневищ и корней дягиля лекарственного. Залейте 20 г сухого измельченного сырья 1 стаканом 70%-ного спирта, настаивайте в темном месте в течение 2 недель;

* мазь из сухих измельченных шишек хмеля обыкновенного на свином сале (1:1).

Прикладывайте к больным местам примочки и припарки из:

* настоя цветков липы сердцевидной. Залейте 4-5 ст. ложек цветков липы 2 стаканами крутого кипятка, настаивайте 20 минут, процедите;

* кашицу из цветков ромашки душистой. Заварите 2-3 ст. ложки цветков ромашки небольшим количеством крутого кипятка и хорошо размешайте;

* настоя листьев и цветков фиалки душистой: 15 г сырья на 1 стакан кипятка, настаивайте 1 час, процедите.

При подагрических болях в суставах помогают 30-минутные ванны при температуре 37°С с такими добавками:

* кипятите 200 г сухого можжевельника обыкновенного (или еловой хвои) в 2 л воды 30 минут;

* цветки ромашки душистой. Залейте 200 г цветков ромашки 10 л крутого кипятка, настаивайте 30 минут, процедите и добавьте 1 ст. ложку соли.

Ю. З. Бушмин, народный целитель, травник

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Такая история

Главное — не дать герпесу «расцвести»

Меня еще в роддоме заразили генитальным герпесом, когда делали надсечку из-за ягодичного предлежания ребенка. Много лет после этого я промучилась. При каждой простуде герпес разрастался так, что я не могла ни сидеть, ни стоять, ни лежать.

Зуд и боль ничем нельзя было унять. От зеленки становилось легче, но все белье приходилось выбрасывать. И все же мне удалось вылечить герпес с помощью марганцевокислого калия. Как только появлялся зуд и внутренний шарик, я тотчас же прижигала это место крепким раствором марганца, растирая обильно смоченной ваткой. Иногда ватку оставляла на ночь на больном месте.

С каждым разом болезнь отступала, поражение уменьшалось. Главное — не дать герпесу «зацвести», а убивать его, смазывая зудящее место через 3-4 часа. И болезнь отступит!

От радикулита, остеохондроза, плексита и любых отложений солей

Но одно условие: рецепт использовать, если нет аллергии на перец и камфорный спирт.

Измельчите 5 шт. горького жгучего перца среднего размера. Залейте его 100 г медицинской желчи. Настаивайте 3 часа при температуре 38-40°С. Затем добавьте 100 г камфорного спирта, плотно укупорьте и настаивайте в тепле 3 дня. На распаренное (разогретое) тело нанесите раствор легкими движениями ладони, наденьте чистую шерстяную одежду и не снимайте 2 дня. Затем искупайтесь и вновь намажьтесь настойкой, как в первый раз. Эту же процедуру повторите в третий раз. Затем сделайте недельный перерыв. Возможно, больше не потребуется лечения. Спустя какое-то время повторите процедуру. Избегайте попадания лекарства на слизистую, например на глаза (чтобы избежать раздражения дыхательных путей, можно надеть марлевую повязку).

Пока не очистите от отложения солей тазобедренные кости, не мажьте настойкой колени, даже если они очень болят. Когда мне было 20 лет, у меня колени были сильно опухшими. Без обезболивающих уколов «Хондролон» и «Хондроксида» не могла ходить. Более четырех месяцев не могла нормально спать. И вспомнила я об этом рецепте, который услышала от пожилого фронтовика. С его помощью я вылечилась. Все соли растворились и вышли с мочой. Даже почечные лоханки очистились. Сейчас мне 67-й год. Свободно поднимаюсь по ступенькам. Сплю нормально, избавилась от лишнего веса и не реагирую на магнитные бури. Когда были отложения в среднем отделе позвоночника в области лопаток, меня мучили страшные головные боли и скачки давления. Теперь от этого остались только воспоминания, как о страшном сне.

У моего старшего брата в младенчестве выпадала кишка

Врачи ничем не могли помочь. А одна женщина посоветовала такой рецепт. 3-5 шт. косточек кизила надо поджарить и растереть в ступке. Полученный порошок томите 10 минут в стакане воды, доведя почти до кипения, и дайте выпить ребенку в течение дня.

После такого лечения мой брат сразу пошел на поправку, а когда стал взрослым, имел I взрослый разряд по тяжелой и легкой атлетике.

Татьяна Дмитриевна Надеина, Пятигорск, Ставропольский край

Проверено на себе

Я боялась, что придёт время выходить замуж, а у меня в волосах вши...

У меня все детство были вши. Время от времени среди урока к нам в класс заходили врачи и проверяли всех на вшивость. Если у кого-то их находили (а это, как правило, была только я), тут же объявляли об этом во всеуслышание. Пару раз меня уводили в медкабинет, чем-то смазывали голову и заставляли до конца учебного дня ходить в шапке. Это был позор! Надо мной смеялись, всячески унижали, демонстрировали брезгливость. Как мама решала эту проблему? А никак! По вечерам она искала вшей, положив мою голову к себе на колени, прядь за прядью перебирала волосы, ловя и давя вшей и гнид. Сейчас вспоминаю — аж противно, а тогда казалось почти нормой. Вши были и у самой мамы, и у моих братьев, хотя волосы у всей нашей семьи хорошие, густые, растут отлично. Время от времени мать просила поискать вшей у нее, и я искала. Это происходило лет десять. Помню, я боялась, что придет время выходить замуж: неужели мне муж будет «голову проверять»? И как мы с ним будем спать на одной подушке, я ведь его заражу?

Окончила девять классов, собиралась без оглядки бежать из своей семьи, поступив в училище в другом городе. Понимала, что там сразу же опозорюсь со своими вшами. Тогда и решилась на поступок. Пошла в аптеку и, жутко стесняясь посетителей и провизора, попросила средство от педикулеза. Аптекарь дала мне пузырек с коричневой жидкостью. Я бежала из аптеки со всех ног. Казалось, весь поселок только об этом и говорит: наконец-то вшей травить собралась! Мать, узнав, что я купила, была недовольна. Между тем я намазала голову, надела полиэтиленовый мешок, шапку и часа два так ходила. И все, представляете? Вшей больше не было!

В город я ехала с чистой головой и, проходя медицинскую комиссию, уже не боялась опозориться. Да и вообще стала увереннее в себе, больше не тревожилась, что какое-нибудь «животное» может в самый неподходящий момент вылезти на лоб. Прекратился постоянный зуд. В течение учебы вши пару раз посещали мою голову, но я сразу шла в аптеку.

Сейчас я сама мама, дочери уже 5 лет. Волосы мы не стригли с рождения, они уже ниже пояса, густые и красивые, как у принцессы. Пару раз я находила «живность» в ее волосиках, но не делала из этого ни трагедии, ни проблемы. Шла в аптеку. Вот думаю: почему в моей семье столько лет мучились от этих насекомых? Почему мать, видя меня заплаканной, ничего не делала?

И. В., Владикавказ, РСО-Алания

В какой позе спать?

* Медики пришли к выводу, что спать лучше на спине. Так можно сохранить и здоровье, и красоту.
* Сон на животе сдавливает мочевой пузырь, что может вызвать нарушения сексуального здоровья. Также в этой позе страдает молочная железа.
* На коже лица могут появиться морщины. Поначалу они практически не заметны, но со временем будут углубляться. Тем более если спать на животе, вывернув голову в одну сторону, образуется глубокая носогубная складка, отмечают специалисты.

Псориаз надо лечить в Мацесте нафталановой нефтью

Болею псориазом уже 35 лет. За эти годы тело пять раз очищалось, потом снова появлялись болячки. Заметил, что при псориазе нельзя пить спиртные напитки — сразу же начинается обострение. Реже ешьте мясо, острые приправы, соления, сладкое, жареное, копченое, красные помидоры, цитрусовые (кроме лимонов), консервы в томате, шпроты, сало. Можно есть мясо птицы, но нежирное. Заставьте себя исповедоваться, причаститься, по воскресеньям присутствуйте на литургии и в великие праздники, по возможности, посещайте церковь. Бог дает болезнь, он ее и забирает.

Я живу в Сочи. Недалеко от города находится поселок Мацеста. Больные псориазом принимают там сероводородные ванны и грязелечение. Я добираюсь туда на маршрутном такси №110, выхожу на остановке «Пансионат «Спутник» и иду прямо вдоль речки Агура (вода в ней белая от концентрации сероводорода) примерно километр до Орлиных скал (можно любого спросить, как туда пройти). Там стоит кавказский аул и база отдыха. Здесь прямо из-под земли бьет целебный источник. Сейчас я здесь лечусь. Краснота на ногах исчезла, где-то 70% тела очистилось. Принял 15 грязевых процедур по 10-15 минут (дольше нельзя). Здешняя лечебная грязь излечивает многие кожные болезни. Намазываюсь грязью, жду, когда она высохнет, и смываю. Еще очень эффективна при псориазе нафталановая нефть. Подогреваю ее и на ночь втираю в пораженные участки кожи, сверху прикрываю целлофаном, надеваю старую рубашку и брюки и так ложусь спать. Нафталановая мазь официально продается в Мацесте. Также здесь можно купить многие лечебные мази и травы. Цена 500 рублей за 300-350 грамм. Знаю еще одно средство от псориаза, которое мне тоже помогло. Надо взять по 300 г березового дегтя и нафталановой нефти, по 150 г солидола и меда, белок 3 куриных яиц, тюбик детского крема, 200 г травы чистотела, 1 ст. ложку медицинской серы, измельченную головку чеснока и муку. Все хорошо перемешать и втирать эту смесь в больную кожу. Еще я пил настой лаврового листа, он у нас в Сочи растет везде, как сорняк. Лавровый лист и сахар в крови хорошо снижает.

Юрий Эдуардович Агамов, Сочи, Краснодарский край

Стихи наших читателей

ОДА ЖИЗНИ

После майской грозы, яркий солнечный свет,
Всеми красками радуги брызни,
Пробудилась от сна и встречаю рассвет,
Вдохновенно пишу оду жизни.
Перед нами открыты земные пути,
Троп нехоженых не сосчитать.
Каждый хочет с улыбкой по жизни пройти
И лишь правильный путь выбирать.
Не прошу я совета, как жизнь мне прожить,
Что мне делать — сама я решу,
Запасусь оптимизмом, не буду тужить!

Ольга Кобылковская, Ахтубинск, Астраханская обл.

Не гриб, а чудо

У соседа взяла небольшой кусочек чайного гриба и по его совету приготовила настой.

Взяла банку горячей воды, на 1 л напитка добавила 2 чайн. ложки чая, причем чем крепче чай, тем витаминов в напитке будет больше. Всыпала 50 г сахара (можно и 100 г) и поставила в темную комнату подальше от света. Через 5-6 дней слила настой (летом настаивать надо 2-4 дня). Гриб промыла чистой прохладной водой. У меня получился изумительный напиток. Особенно он полезен детям. Еще в настой можно добавить мед. Пить надо по 1/2 стакана за 30-40 минут до еды 3-4 раза в день. После приема нужно полежать 20-30 минут на правом боку. Принимать гриб надо не менее 2 месяцев. Также настоем я протираю лицо, мою волосы, полощу горло и промываю нос, а летом настой использую для приготовления окрошки.

Домашняя медуза печень лечит,
Запоры и понос,
Желудок, и кишечник,
И наш атеросклероз!
Давление снижает
И гонит прочь простуду,
Бессонницу снимает.
Не гриб, а просто чудо!

Людмила Семеновна Быкадорова, Волгоград

При бронхите на ночь ставлю компресс с мёдом и водкой

При бронхите я на ночь делаю компресс. Беру 1 ст. ложку меда (если он загустел, подогреваю на водяной бане) и 2 ст. ложки водки. Хорошо размешиваю и нагреваю смесь на слабом огне 5 минут. Смачиваю вафельное полотенце, отжимаю, чтобы не текло, и накладываю на грудь и спину, избегая области сердца. Сверху кладу полиэтиленовую пленку и пуховую шаль. Детям такой компресс нужно держать 1-2 часа, а взрослым можно спать с ним всю ночь. Хорошо отходит мокрота, перестанете кашлять. Если с первого раза не поможет, делайте компресс ежедневно до улучшения состояния.

М. А. Терехова, Кемеровская обл.

Птичий горец растворяет камни

Есть такая травка — птичий горец, в народе ее называют топтун. Эта травка любит расти вдоль тропинок и стелется как ковер. Так вот, эта трава растворяет камни, где бы они ни накопились. Действует медленно, но верно. Еще и печень лечит. Берете 1 ст. ложку травы, завариваете 1 стаканом кипятка, настаиваете 20-30 минут, процеживаете и выпиваете свежий настой (обязательно свежий!). Принимать настой топтуна можно и по 1/2 стакана 2-3 раза в день. Можно добавить какой-нибудь душистой травы: мяты, мелиссы, клевера.

Н. Жемчугова, Оршанка, Марий Эл

Свекольный сиропчик выводит песок

Если у вас песок в желчном пузыре или небольшие камни в протоках, то самое лучшее средство для их растворения — свекла. Очистите 2-3 корнеплода, залейте 1,5-2 л воды и варите до тех пор, пока не останется 200 мл жидкости. Выпить ее надо в два приема, лучше до еды. Я пила этот свекольный сиропчик постоянно. Камни из протоков все вышли, так как были небольшие — 2-3 мм. Хочу предупредить, что если камни в самом желчном, то нельзя их пытаться выводить или растворять любым народным способом. А женщинам советую обязательно посадить на даче шалфей. Этот природный аналог женского гормона полезен особенно тем, кому за 45 лет!

Ольга Пырьева, Курская обл.

От гипертонии

Носки смочите в уксусе

РАССКАЖУ, КАК ИЗБАВИЛСЯ ОТ ВЫСОКОГО ДАВЛЕНИЯ.

В 1968 году верхнее артериальное давление начало зашкаливать за 200-240. В ушах стоял шум, как будто работал двигатель. Лекарства не помогали. Одна старушка посоветовала народное средство. После его применения у меня больше не поднималось давление, хотя прошло уже больше 30 лет. Не знаю, как это средство поможет другим. Надо взять шерстяные носки, намочить их в уксусе (но не в эссенции), надеть на ноги перед сном, сверху полиэтиленовый мешочек и обмотать тряпочкой, чтобы не было запаха уксуса. Держать до утра. Процедуру выполнять 3 вечера подряд. Примерно через неделю у меня снизилось давление до нормального, правда, со ступней сползла кожа.

Архип Степанович, Удмуртия

Прошу помощи

КТО ИЗБАВИЛСЯ ОТ КИСТЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА?

В феврале меня положили в областную больницу на операцию, но потом отказались делать ее. Я хотя бы на что-то надеялась, а теперь и надежды не осталось. Очень сильно болит голова, все время хожу как заторможенная, испытываю постоянную слабость. Кто избавился от этой напасти? Помогите и мне, пожалуйста! Буду надеяться на хорошее!

Жанна Николаевна Панина, Орловская обл.

У МУЖА СВИЩ ПРЯМОЙ КИШКИ

Мужу 37 лет. У него хронический свищ прямой кишки. Дважды вскрывали под общей анестезией, но свищи прямой кишки образовывались снова и снова. Из наружного свищевого отверстия выделялся гной. Проведена операция по поводу острого парапроктита. Лечение не приносит положительных результатов. Муж постоянно жалуется на боли в области заднего прохода и периодические выделения гноя из свищевых отверстий. К проктологу идти больше не хочет, говорит, что все равно толку нет... Дорогие читатели, откликнитесь, пожалуйста, кто справился с этой неприятной болезнью? Может, кто-то нашел другие методы лечения?

Анна Серебрякова, Краснодарский край

СЫН СТАЛ СМЕЯТЬСЯ НЕХОРОШИМ СМЕХОМ

Мой сын раньше был очень общительный, живой, разговорчивый, веселый. А полгода назад замкнулся. Из дома его не вытащить, а если и выходит, то постоянно молчит, не говорит вообще ни слова. Но самое пугающее, что он может совершенно внезапно начать смеяться. Причем в тот момент, когда либо все молчат, либо совсем не смешно. Например, с ним здороваются или прощаются друзья, а он в ответ вдруг начинает смеяться нездоровым смехом. Вроде ничего серьезного не происходит, но меня пугает состояние сына. У кого в семье так было? Напишите, что же происходит на самом деле? Это начало какой-то болезни или нет?

Алевтина Николаевна, Красноярск

НЕ ХОЧУ «ЗАМЫКАТЬ» КОЛЕННЫЙ СУСТАВ

Мне 45 лет. У меня после огнестрельной травмы проблема с коленным суставом. Маюсь уже 20 лет. В операции отказывают, так как разрушен мыщелок бедренной кости. Думаю, что врачи не хотят со мной возиться. Не хочется «замыкать» коленный сустав и ходить с прямой ногой. Это страшно! Но и на остатках сустава ходить нет уже сил. Помогите, пожалуйста, найти хорошего специалиста. Кто перенес подобную операцию? Чем закончилось такое лечение?

Ирина Борисовна Горох, Куйбышев, Новосибирская обл.

ОТ ТЕЛА НЕПРИЯТНО ПАХНЕТ...

Мне 60 лет. Ни на что не жалуюсь. Даже псориаз, который поселился на теле, не беспокоит и не прогрессирует. Купаюсь каждое утро, но все равно к концу дня чувствую запах, похожий на запах испорченного молока. Он появляется редко в паху, в районе уретры и каждый день за ушами. Лечился в кожвендиспансере, от чего — не знаю. Во время лечения запах пропадал, а дней через десять появлялся снова. У кого так было или есть? Что это за болезнь? К какому врачу обращаться? Какие анализы надо сдавать?

Е. В. Мурзин, Тамбовская обл.

ГНОЙНЫЙ НЕВУС НА ГОЛОВЕ...

Дочери 8 лет. В прошлом году на голове появилась шишка. Из местной поликлиники нас направили в областную детскую. Там после обследования поставили диагноз невус волосистой части головы. Назначили лечение, так как невус гнойный, а затем предложили приехать на операцию. Кто сталкивался с такой болезнью? Обязательно ли делать операцию? Может, можно обойтись без нее и лечиться народными средствами? Каждый месяц невус увеличивается в размерах.

Наталья, Иркутская обл.

***

Сыну 14 лет. Примерно год назад у него начала расти грудь. Врачи советовали лекарства, но они не помогают. Мальчик стесняется. Может, это связано с переходным возрастом и гормональным всплеском? Как от этого избавиться, помогите, пожалуйста!

Серафима Николаевна, Коломна, Московская обл.

***

Полгода назад после сильного стресса стала заикаться, дергаюсь, руки трясутся, плохо сплю, ем, думаю и говорю, постоянно мучают навязчивые мысли, страхи. Что делать? Больше не могу так жить!!!

Мария Н., Архангельск

***

У мужа рак прямой кишки IV стадии. Прошел 20 сеансов облучения, сделали операцию — вывели в бок прямую кишку. Пошли метастазы в брюшную полость, в крестец. Назначили химиотерапию. Умоляю, помогите! Буду рада любой информации по лечению, в том числе народными средствами. Обращаюсь к тем, кто болел этим заболеванием и сумел выкарабкаться. Как питались? Какие процедуры надо делать? Кто оказался в такой страшной ситуации, помогите!

Вера Ивановна Грезева, Ливны, Орловская обл.

Кто болел псориазом и излечился? Рецепты из «Айболита» не помогают. На лекарство потрачена уйма времени и денег — все впустую! Помню, что в одном из номеров «Айболита» было опубликовано письмо женщины о том, что она лечилась от псориаза на Иссык-Куле. Очень хотелось бы узнать, вылечилась ли?

Т. М. Берсенева, Ставропольский край

***

Мне 54 года. Уже 30 лет живу с рассеянным склерозом. Хожу понемногу. Но зимой, когда холодно, и летом, когда жарко, сижу дома. Очень одиноко! Как с этим справляетесь, читатели «Айболита», страдающие подобным недугом?

Тамара Михайловна, Кемерово

***

Брату 73 года, у него паховая грыжа. Очень мучается от боли. В операции брату отказали. Ну и как теперь жить? Пожалуйста, помогите! Очень жду вашей помощи!

Валентина Федоровна Герасимова, ул. Буденного, 5, ст. Мечетинская, Зерноградский р-н, Ростовская обл.

***

У моего родственника плеврит и рак легких. Очень хочется больше узнать об этом заболевании и его лечении. Люди, может, знаете, какие народные средства используются? Врачи лечат только химиотерапией, ничего лучше предложить не могут. После химии очень страшные боли. У кого раком легких болен близкий человек? Расскажите, как его лечат и помогает ли это лечение?

Н. К. Афанасьева, Архангельск

ИЩУ ЧЕЛОВЕКА

Помогите отыскать в Рыбинске, Ярославской области, мою давнюю знакомую **Валентину Звездину**, ей сейчас 52 года. Может быть, кто-то знает ее?

Александр Мокин, ул. Гоголя, 7, Вольск, Саратовская обл., 412905, тел. 8-962-61-51-120

***

Помогите передать моему отцу — **Анатолию Павловичу Голеву,** 1924 года рождения, что в моем сердце по-прежнему живет любовь к нему. Наша мать давно умерла, оставив троих детей. Старшая сестра тоже умерла. Знаю, что отец жил в Черкесске. Думаю, что мачеха или его опекуны скрывают, что он жив. Наверное, боятся появления других наследников. Но мне 59 лет, получаю пенсию. Есть все, что нужно для жизни. Теперь я сама в состоянии помочь своему отцу. Знаю, что он очень трудолюбивый, преданный, но невезучий человек. Унаследовала от него эти качества и не жалею об этом. Эти черты характера, наверное, помогли мне прожить жизнь достойно. Но я живу с чувством нерастраченной любви к родителям. Сердце разрывается, когда вижу, как дети не ценят своих стариков, не выполняя Божью заповедь. Может, посчастливится, и те, кто знает или знал моего отца — Анатолия Павловича Голева, откликнутся?

Галина Анатольевна Шокурова, ул. Л. Шевцовой, 54б, корп. 1, кв. 49, Ульяновск, 432027

SOS

А тут ещё в стене образовалась щель, боюсь, стена совсем отвалится...

Мне 72 года. Вышла на пенсию, и начались болезни: сахарный диабет, гипертония, потом случился инсульт. Врачи спасли, дай бог им здоровья! Привезли домой. За мной ухаживали муж и соседи, за что им огромная благодарность. Только начала ходить — тяжело заболел муж: острая сердечная недостаточность и мерцательная аритмия. Спать мог только сидя, окруженный подушками. Начались приступы аритмии, муж задыхался, появились сердечные отеки, на ногах до колен открылись трофические язвы. Мучился два года. Однажды врачи вызвали меня и сказали, что, мол, помочь мужу не могут и его надо забирать домой. Последние два месяца его жизни я вообще не ложилась спать, просто дремала, сидя в кресле. Муж стонал на весь дом. До колен не было живого места, все в язвах.

Врачи «скорой» приезжали, делали обезболивающие уколы, но они не помогали. Немного облегчала страдания мужа мазь, рецепт которой мне дала медсестра. Я прикладывала ее к язвам, и боль немного успокаивалась, тогда муж засыпал. А перед тем как умереть, муж в 3 часа ночи вдруг сказал: «Прости меня, Рая! Какая ты хорошая! Как я люблю тебя и как мне тебя жалко! Сколько ночей ты уже не спишь! Придвинь кресло к моей подушке, приляг и поспи, а я потерплю, не буду стонать...» Я прилегла и заснула минут на 20. Проснулась, а мужа на кровати нет. Думаю: как он мог подняться без меня? Вышла в ванную, а муж висит на газовой трубе. Было 4 часа ночи. Я стала звать соседей, они вызвали «скорую» и милицию. Сколько было слез, один Господь знает. В октябре будет два года, а я плачу и молюсь. Какой грех муж совершил! Его фотография стоит рядом с иконой, я молюсь каждый день и виню себя за то, что заснула и не уследила. Писала Владыке Феофану. Он разрешил придать земле покойного.

Какое горе! От слез ослепла на левый глаз, появились катаракта и глаукома. Правый глаз еще видит, могу писать и читать. Врач запретил смотреть телевизор. Покупаю «Айболит», свою любимую газету, по ней и лечусь. Хожу с тросточкой. А тут еще в стене образовалась щель в 15 см. Боюсь, стена совсем отвалится. Люди добрые, помогите, пожалуйста, деньгами, чтобы я могла к следующей зиме хотя бы стену укрепить, чтобы совсем не отвалилась.

Раиса Васильевна Горлова, ул. Расшеватская, 25, Новоалександровск, Ставропольский край, 356000

Моя дочь нужна сестре и зятю, потому что она — хорошая няня для их ребёнка

Мне 36 лет, дочери 13 лет, муж умер. Жила в Узбекистане. По приглашению родственников приехали в Россию. По профессии я повар, работаю в пекарне посменно. Живу в селе, в доме сестры. Когда приглашали, думала, что все будет хорошо, как и должно быть между сестрами. Но сестре мои проблемы быстро надоели. Я долго не могла найти работу и получить паспорт. Мы с дочерью жили на пособие по потере кормильца. Сестра с мужем кормили нас. За это время я столько натерпелась унижений и обид, столько слез пролила! Не зря в пословице говорится: «Сытый голодного не разумеет». Сейчас мою дочь настраивают против меня, мол у мамы ничего нет: ни жилья, ни денег, и она тебе ничего не может дать. Моей дочери сестра отдает свои вещи, в которые сама уже не влезает, тем самым «покупает» ее. Дочь стала мне грубить. К тому же сестра крестила ее, и теперь она — ее крестная мать. Сестра и дочь шушукаются, появились какие-то тайны от меня. Сестра отпускает мою дочь на дискотеку, а я категорически против, считаю, что ей еще рано ходить на такие мероприятия, но меня никто не слушает. Моя дочь нужна сестре и зятю еще потому, что она — хорошая няня для их маленького ребенка, которому сейчас 1 год 2 месяца. С самого его рождения дочка не отходит от него, даже уроки делать некогда, устает. Понимаю, что надо помогать друг другу, но вижу, что это уже не помощь, а эксплуатация. Недавно сестра мне заявила, что я должна отказаться от своей дочери, а они оформят над ней опекунство. Люди добрые! Может, кто-нибудь приютит нас с дочкой? Готова работать хоть домработницей. Чужие люди иногда бывают ближе и родней, чем кровные. Я не лентяйка, могу работать и в огороде, и по дому. Вредных привычек нет.

Марина, Ставропольский край

Обсудим?

Муж опять в больнице

УВЕЗЛИ С БОЛЬШИМ ТРУДОМ. БОЛЕЗНИ СВОЕЙ ОН НЕ ПРИЗНАЕТ, ЛЕЧИТЬСЯ НЕ ХОЧЕТ. ШИЗОФРЕНИЯ ПРОГРЕССИРУЕТ, ВРАЧ ДАЕТ НЕУТЕШИТЕЛЬНЫЕ ПРОГНОЗЫ.

Я в смятении, не знаю, как дальше жить, как поступить... Замужем почти 7 лет. У мужа шизофрения. Диагноз поставили в прошлом году, хотя болеет уже 10 лет. Все эти годы врачи не могли определиться с диагнозом, говорили, что у него просто расстройство психики. Замуж выходила по большой любви. Думала, что это Бог мне дает такое счастье за все мои мучения с первым мужем-алкашом. Господи, как же я тогда ошибалась! Пьяница в доме — горе, но психически ненормальный еще хлеще! Не скажу, что все эти годы было уж совсем плохо, нет, есть и хорошие моменты. Мы купили квартиру, сделали ремонт своими руками. Кстати, у мужа руки золотые, он может все, если захочет. Но какой ценой я этого всего добивалась, одному Богу известно.

Мой муж теперь лежит каждый год в психушке. Жизнь с ним как замкнутый круг: три месяца психушки, потом выхаживаю его как ребенка, потом опять приступ, больница, и так до бесконечности. И еще одна проблема — он играет в автоматы. А ведь, выходя за него, я обо всем этом знала: и что болеет, и что играет, но настолько была ослеплена любовью, не хотела видеть очевидное. Идиотка, скажут многие, и будут правы, наверное. Что тогда заставило меня выйти за него, что мною двигало? Что теперь об этом говорить! Думала, что любовь может творить чудеса, что вместе с любимым мы будем бороться с его недугами. Но жестоко ошиблась. Боролась я одна. Все эти годы он просил ребенка, говорил, если рожу, завяжет играть. А я сомневалась. Может, думала, и правда родить? Спрашивала врачей, какова вероятность родить больного ребенка. Врачи в один голос твердили: «Рожайте, заболевание приобретенное». Да и знакомые твердили: «Рожай! Он изменится, будет хорошим отцом, а может, и болеть перестанет». И я решилась. В прошлом году родила дочку и молю Бога только об одном: чтобы она не унаследовала от мужа болезнь. Свекровь до рождения ребенка скрывала от меня, что у них в роду такие есть.

...Муж опять в больнице. Увезли с большим трудом. Болезни своей он не признает, лечиться не хочет. Шизофрения прогрессирует, врач дает неутешительные прогнозы. Перед больницей муж бросался на меня, за нож хватался, чего раньше не было. Приступы сильные: он становится агрессивным, не спит сутками, убегает на кладбище (там друг похоронен). В общем, кошмар. Я так больше не могу, мне страшно. А что, если муж меня убьет в следующий раз? И за ребенка тоже боюсь. В то же время мне его безумно жалко: такой молодой (ему всего 32 года), красивый, да к тому же отец моей дочери. Как быть? Решиться на развод? Сил моих нет больше. Не знаю, какое будущее у меня с таким человеком? Посоветуйте, люди добрые!

Ольга, Н. Новгород

К читателям

ЕСЛИ ВАМ ПОМОГЛО ИЗЛЕЧИТЬСЯ ИЛИ ОБЛЕГЧИТЬ СТРАДАНИЯ КАКОЕ-НИБУДЬ СРЕДСТВО, РЕКОМЕНДОВАННОЕ ЧИТАТЕЛЯМИ «АЙБОЛИТА», НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ СКАЗАТЬ СПАСИБО, ПРИСЛАВ В ИХ АДРЕС СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ. ЭТО, КСТАТИ, ПОМОЖЕТ И ДРУГИМ ЛЮДЯМ, СТРАДАЮЩИМ ТАКИМ ЖЕ НЕДУГОМ, КАК И ВЫ, СОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ВЫБОРЕ СПОСОБА ЛЕЧЕНИЯ.

Спешим помочь

ПОПРОБУЙТЕ СЪЕДАТЬ ПО 10 ШТУК ЧЕРНОСЛИВА

Для Людмилы из Кемеровской обл., автора письма «От геморроя спасает только клизма» («Айболит» №7 за 2011 г.).

Все болячки, о которых вы написали, есть и у меня: гипертония, геморрой, запоры... Не знаю, пьете ли вы чай? При всех этих болезнях это — лекарство номер один. Лучше перейти на травы, заваривать их и пить. Сейчас лето — самое время заготовить их в достаточном количестве, насушить на всю зиму. Заваривайте травы, ешьте ягоды и фрукты. Попробуйте перед завтраком и обедом съедать по 10 штук чернослива. Мне это отлично помогает, от него стул бывает даже 2-3 раза в день. Моей 94-летней маме это тоже помогает справляться с запорами, а до этого были и клизмы, и слабительные препараты. А сейчас ни у нее, ни у меня проблем со стулом нет. Чернослив не обязательно есть только свежий, можно и сушеный.

Вячеслав Сергеевич Сайфулин, Козьмодемьянск, Марий Эл

ТЕПЕРЬ НА ТЕЛЕ НИ ОДНОГО НАРЫВА

Для Н. И. Апанович из Волгодонска, Ростовской обл., автора письма «Сына мучают нарывы» («Айболит» №8 за 2011 г.).

У меня десять лет назад была такая же проблема. Хороший рецепт нашла в газете «Айболит». Написала в редакцию письмо с просьбой о помощи, откликнулся мужчина из Приморского края. Найдите за городом заросли прошлогоднего лопуха (репей). Соберите засохшие шишечки — в них есть черные семена, сухие, размером чуть меньше рисового зернышка. Нашелушите стакан. Ежедневно 3 раза в день я глотала их по 1 чайн. ложке независимо от приема пищи, запивая водой. Еще я принимала таблетки «Цефалексин» — по одной 3 раза в день, пила 5 дней. Это для того, чтобы облегчить страдания, и шишки рассасывались быстрее. С тех пор у меня на теле не появлялось ни одного нарыва и гнойного прыщика. Этот же рецепт пять лет назад помог моей внучке, когда ее одолели карбункулы. Внучка даже таблетки не пила, только семена лопуха глотала. Надеюсь, вы тоже избавите своего сына от этой напасти.

В. С. Дружинина, Барнаул, Алтайский край

УЖЕ 41 ГОД ЖИВУ С БОЛЕЗНЬЮ ШТРЮМПЕЛЯ...

Для Евгения Ивановича из Азова, Ростовской обл., автора письма «Мой диагноз — болезнь Штрюмпеля» («Айболит» №6 за 2011 г.).

Очень вам сочувствую, Евгений Иванович! Сама вот уже 41 год живу с этим заболеванием. Я инвалид детства. Передвигаюсь с тросточкой, нет ни опоры в ногах, ни стойкости. Когда училась в школе, носила ортопедическую обувь, и сейчас ею пользуюсь, так как стопы сильно деформированы. Каждый год стараюсь пройти курс лечения в неврологическом отделении. Нужно обязательно поддерживаться. Тоже брали пункцию — все обошлось... Сейчас принимаю таблетки «Мидокалм», на ночь — «Сирдалуд», голеностопные суставы натираю мазями «Фастумгель», «Нурофен» и другими (покупаю в аптеке). Обязательно делаю упражнения для стоп, как бы ни было больно и трудно. Евгений Иванович, желаю вам мужества, сил и терпения!

Нина Анатольевна Ковдря, ул. Ленина, 12, кв. 1, с. Зудилово, Первомайский р-н, Алтайский край, 658042

УЖЕ ТРИ МЕСЯЦА СПЛЮ И ЖИВУ СПОКОЙНО

Для Веры Николаевны Морозовой из Нижегородской обл., автора письма «Поставили диагноз — крауроз вульвы» («Айболит»№6 за 2011 г.).

Никогда не писала в газету, но ваша боль мне так близка! Походив бесцельно по 3-4 врачам и потратив много денег, я не получила ни совета, ни помощи. Врачи, похоже, о моей болезни вообще ничего не знали. Спасибо дочери, которая нашла информацию в Интернете. И это не шутка! Нашли хорошего гинеколога, которая единственная отнеслась ко мне, 69-летней пенсионерке, с сочувствием. Рецепт, который она мне выписала, снял все симптомы болезни. Лечение было длительным, и вот спустя 3 месяца сплю и живу спокойно. А ведь тоже предлагали лечиться лазером, но это необязательно, ведь нужно было удалять весь поверхностный слой вульвы. Очень вам сочувствую. Позвоните мне, если срочно нужна консультация, а если нет, то напишите.

Валентина Александровна Полисевская, ул. Шоссейная, 50, пос. Змейка, Минераловодский р-н, Ставропольский край, 357242, тел. (87922) 7-16-74

ДЛЯ НАЧАЛА НУЖНО НАБРАТЬ ВЕС...

Для Лены из Пермского края, у которой опущена почка.

Нефроптозы часто встречаются у худеньких и хрупких девушек. Если причина опущения не в вашем маленьком весе, то, скорее всего, в том, что вы таскаете тяжести. Мама ваша, скорее всего, права: не стоит таскать рюкзак. Еще нельзя спать на земле — можно застудить проблемную почку, тогда придется лечиться еще и от воспаления. Когда-то я работала в урологической клинике, поэтому знаю, что почка подшивается к диафрагме кетгутом (такие нитки), но он со временем рассасывается, поэтому если не будет мышц и жира — опоры для почки, то она снова может опуститься. Поэтому нужно прислушаться к врачебным советам и не паниковать. В результате опущения почки может развиться гипертония (если опущенная почка будет передавливать артерию) или мочекаменная болезнь (если перекрутится мочеточник). Но для начала рекомендую немного набрать вес. Здоровья вам! Извините, если пугаю.

С. В. Никонова, Удмуртия

***

Кому нужен препарат «Купренил»? Могу отдать безвозмездно.

Олег Сергеевич Игошин, микрорайон 10-2, с. Пичилейка, Сосновоборский р-н, Пензенская обл., 442595

Обходимся без вызова «скорой» на дом

Для Елены Васильевны из Губкина, Белгородской обл., автора письма «Каждый день надеемся на чудо», внучке 4 месяца, она самостоятельно не может ходить в туалет («Айболит» №8 за 2011 г.).

У нашего ребенка тоже проблемы с кишечником. С детства приходилось и клизмы делать, и врачей на дом вызывать. Позже, после обследования в Краснодаре, поставили диагноз долихосигма. Врач прописал принимать «Дюфалак» и другие слабительные средства, диету и 3-4 раза в год физиопроцедуры, массаж и лечебную физкультуру. Года три так лечимся, пока работа кишечника полностью не нормализовалась, результат должен быть к подростковому возрасту. Во всяком случае, улучшения есть, обходимся без вызова «скорой» на дом. Ребенка обследовали у гастроэнтеролога, педиатра, хирурга (делали колоноскопию). Детский проктолог, по-моему, ребенка не смотрел. Все зависит от сложности заболевания.

Сергей Георгиевич, Армавир, Краснодарский край

Ох и намучились мы с внуком! А сейчас он красавец

Для Елены Васильевны из Губкина, Белгородской обл., автора письма «Каждый день надеемся на чудо», внучке 4 месяца, она самостоятельно не может ходить в туалет («Айболит» №8 за 2011 г.).

Прочитала ваше письмо, Елена Васильевна, и вспомнила, как мы мучались с внуком. Очень хочу вам помочь, если получится. Те же проблемы были у моего внука. Сейчас он красавец под два метра ростом, дай ему бог здоровья. А когда был маленьким, ох и намучились мы с ним. Клизмы ставили как можно реже, иначе кишечник быстро привыкает и ленится работать. Поили внука свежеприготовленными морковным и свекольным соками (свекольный должен 2 часа постоять в холодильнике). Полезны борщи, винегреты, обязательно надо давать фрукты, а лучше пюре из них. Все это домашнее лечение, а в больнице вы девочку загубите. Следите, чтобы стул был регулярным. Не получается — из хорошего детского мыла сделайте свечку, положите ребенка на бок, введите свечку, ножки потихоньку прижимайте к животику. В общем, помогайте ребенку.

Давайте малышке пить укропную водичку.

И еще нужен хороший врач-физиотерапевт. Внуку делали электропроцедуру, раздражающую кишечник. Это неприятно, малыш даже плакал. И еще назначали какую-то электропроцедуру, но не помню, какую именно. И подводный массаж внук принимал. К физиотерапевту ездили раз в три месяца, потом — раз в полгода. Надеюсь, вам повезет найти хорошего специалиста. Слабительное «Дюфалак» тоже помогает, но мы старались не злоупотреблять им. Если очень надо, давали. Лекарство очень хорошее, его можно принимать даже самым маленьким деткам. Но главное — диета: кефир обязательно. Кстати, он лучше слабит, если его немного развести с водой. Утром натощак первым делом дайте выпить чашку горячей воды, чтобы «запустить» кишечник. За всю жизнь мой внук ни разу не попробовал манной каши — она крепит. А вот гречневая, овсяная — то, что надо!

Очень расстроилась за вашу внученьку. Берите ее лечение в свои руки. Это сложно, потому что тут нужна постоянность и терпение. И все время надо контролировать питание. Очень надеюсь, что чудо, которого вы ждете, обязательно случится!

Валентина Петровна, Астрахань

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ. ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

От всего сердца — *Вам письмо*

Спасибо!

НИЗКИЙ ПОКЛОН ВСЕМ!

В «Айболите» №2 за 2011 г. было опубликовано мое письмо «Удалили две трети желудка. Теперь образовалась грыжа...», в котором я просила одежду для себя и внуков.

Благодарю людей за помощь. Особое спасибо К. Абфукаевой из Дагестана, В. Г. Звягиной из Ростова-на-Дону, А. В. Кошерковой из Ростовской обл., Анне Филипповне Левашовой из Кропоткина, Краснодарского края, Татьяне Николаевне Жидковой из Астрахани. Также благодарю за денежные переводы. Спасибо вам всем, люди добрые, и низкий поклон! Храни вас Господь!

Валентина Александровна Липовская, Чита

ЛЮДИ, НЕ БОЙТЕСЬ ИДТИ К ПСИХИАТРУ!

Пять лет назад мой муж дважды в год лечился от депрессии в психиатрической больнице. Полегчает, выпишут его, а через 3-4 месяца снова депрессия. Случайно разговорилась с соседкой. Оказалось, что она тоже лечилась от депрессии, она и посоветовала обратиться к своему лечащему психиатру — Наталье Борисовне Антроповой, которая работает в поликлинике водников. И вот мой муж уже второй год чувствует себя хорошо. Спасибо вам огромное, доктор! Люди, не бойтесь идти к психиатру!

Марина Васильевна Котельникова, Ростов-на-Дону

НЕ ОЖИДАЛА СТОЛЬКО ПИСЕМ

В «Айболите» №1 за 2011 г. было опубликовано мое письмо «Я сделала глупость, продав свою квартиру. Теперь ссоримся с дочкой...».

Не ожидала, что получу столько откликов и приглашений! Спасибо всем, кто остался неравнодушным к моей жизни. Попробуем познакомиться, пообщаться, а уж как получится, посмотрим. Если это моя судьба, тогда спасибо «Айболиту» и его читателям.

И. С. Голубкова, Кострома

ДАЙ БОГ ЗДОРОВЬЯ ВАМ, ТАТЬЯНА!

Жила я в глухой деревне в Ростовской области. Сил больше не было топить печь и носить воду из колодца. Написала родственникам, чтобы забрали меня к себе в семью, но ответа не дождалась. А тут соседка привезла из города спасительную чудо-газету «Айболит» №3, а в ней письмо Татьяны из Ростовской области, которая готова была приютить одинокую пожилую женщину. Ну я и позвонила ей. Ответил приятный женский голос: «Приезжайте!» Радости моей не было предела, хотя и страшно было: ведь мы не были знакомы. Легла спать и всю ночь не сомкнула глаз, а утром встала, собрала кое-какие вещи и поехала. Думалось: если не встретят, пойду в стардом. Но меня встретили хорошо, не все родные так встречают. Тепло и уютно было в доме. Меня напоили, накормили, и я уснула, не дождавшись вечера. Спала до утра как младенец. Прожила в той семье больше месяца как в раю. И вдруг — звонок от родственников. Видно, стыдно им стало, что живу в чужой семье, и я согласилась перебраться к ним. Часто вспоминаю Татьяну. Мы с ней до сих пор перезваниваемся. Дай бог ей здоровья и сил за доброту и отзывчивость! Хочу через газету сказать этой женщине большое спасибо!

Клавдия Петровна, Ростовская обл.

КАКИЕ ЧУДЕСНЫЕ СТИХИ!

Для Галины из Ревды, Мурманской обл., автора стихотворения «Я вдова, живу без мужа, но такого мне не нужно» («Айболит» №4 за 2011 г.).

Спасибо вам огромное за чудные стихи! От всей души желаю вам творческих успехов и счастья в личной жизни! Действительно, очень жаль, что большинство мужчин обмельчали душой. Дай бог здоровья всем читателям «Айболита»!

Людмила Семеновна Максимова, ул. Псельская, 75а, Обоянь, Курская обл., 306230

БУДУ ДО СМЕРТИ МОЛИТЬСЯ ЗА ВАС

Здравствуйте, люди добрые, все, кто мне помог! В «Айболите» №6 за 2011 год я писала, что нет денег, чтобы прооперировать хотя бы один глаз, на котором созрела катаракта. И вы откликнулись. Всех благодарю за помощь. Я буду до смерти молиться за вас, Юрий Васильевич Белевцев из Изобильненского района, Валентина Ивановна Клочек из Минеральных Вод, Алина Петровна Шевнина из Йошкар-Олы, Галина Николаевна Краева, Светлана Станиславовна Яшная, Любовь Васильевна Ивашенко и многие другие. Спасибо за письма, деньги и посылки! Дай бог вам здоровья!

P. S. Завтра иду сдавать анализы, готовлюсь к операции. Еще раз большое спасибо!

Е. А. Ланцова, Славянск, Краснодарский край

Приютим

Для Михаила из Карасука, Новосибирской обл., одинокий военный пенсионер, ищет приюта («Айболит» №8 за 2011 г.).

Буду рада вам помочь. Корыстных целей не преследую, материально и жильем обеспечена. Трудолюбивая, добрая, вкусно готовлю, на пенсии, но работаю. У меня нет ни братьев, ни сестер, есть сын и дочь, но они живут отдельно своими семьями. Если понравимся друг другу, будем жить вместе, ну а если нет, то у меня появится брат, которому во всем буду помогать.

P. S. Являюсь постоянным читателем и большого, и маленького «Айболита». Иногда так бывает тяжело на душе, а прочтешь газету — и сразу становится легче. Хочу вам пожелать:

Здоровья вам на сотню долгих лет,
А это, право, дорогого стоит.
В работе — творческих побед,
В семейной жизни — счастья и покоя.

Раиса Ивановна Василенко, ул. П. Лумумбы, 53а, кв. 6, Лермонтов, Ставропольский край, 357340

МИОМА МАТКИ

В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

В семьях, где миома матки — «семейная» проблема, женщинам желательно не делать абортов — это может спровоцировать миому. И рожать детей нужно до 30 лет, так как в дальнейшем риск развития миомы увеличивается.

— Не повредит ли миома малышу?

— В каждом конкретном случае решение принимается индивидуально. Но если подходить к этому вопросу компетентно, то перед беременностью миому желательно вылечить. Самым эффективным и проверенным способом является операция. Она заключается в удалении миоматозных узлов. Ведь миомы приводят к серьезным проблемам во время беременности и родов. Например, когда узлы располагаются внутри полости матки или в толще стенки, они могут помешать нормальному росту и развитию эмбриона. И даже привести к выкидышу. Если же узлы расположены в области перешейка, то могут стать преградой для плода во время родов. Поэтому лучше удалить миому до беременности. Некоторые женщины сознательно идут на риск, веря, что миома матки после родов исчезнет. Это заблуждение. Миома действительно уменьшается в размерах вместе с маткой после родов. Однако с каждой последующей менструацией она очень быстро начинает увеличиваться. Поэтому существует еще одно решение проблемы — удалить узлы миомы во время кесарева сечения.

— Если миома есть у бабушки и мамы, как уберечь девочку от этого заболевания?

— Действительно, как правило, миома передается генетически. Но необязательно, что она появится у дочери. К сожалению, пока не существует способов профилактики миомы. Но ясно, что надо контролировать состояние эндокринной и иммунной систем — это основной фактор профилактики миомы матки. В семьях, где миома матки — «семейная» проблема, женщинам желательно не делать абортов — это тоже может спровоцировать миому. И рожать детей нужно до 30 лет, так как в дальнейшем риск развития миомы увеличивается. Не увлекайтесь гормональными препаратами. Некоторые из них могут спровоцировать появление миомы. Не стоит забывать, что для девочки обязательны регулярные обследования у гинеколога — не реже одного раза в год.

— Некоторые женщины предпочитают лечиться народными методами. Насколько травы эффективны в случае с миомой?

— Полное излечение миомы с помощью трав невозможно. Наиболее эффективный способ лечения — удаление миоматозных узлов. Его можно провести даже тем женщинам, которые имеют множественные и трудноудаляемые узлы. Это особенно важно, если женщина хочет иметь детей. Все остальные методы — травы, гомеопатия, физиотерапия, акупунктура — лишь дополнение к основному лечению.

— Говорят, что танец живота может вызвать рост миомы и кровотечение. Правда ли это?

— Генетическая предрасположенность, гормональные нарушения и ослабление иммунной системы — это основные причины возникновения и развития миомы матки. Кровотечения же возникают при определенном расположении узлов. Если в полости матки есть узел, любая физическая нагрузка, в том числе и танец живота, может вызвать кровотечение. А если миома на ножке расположена в брюшной полости, то это может спровоцировать перекрут ножки и боли в животе.

В семьях, где миома матки — «семейная» проблема, женщинам желательно не делать абортов — это тоже может спровоцировать миому.

— В платных клиниках часто предлагают удалить миому с помощью эмболизации...

— Метод эмболизации маточных артерий для лечения миомы матки используется недавно и окончательно проблемы он не решает. Метод заключается в создании препятствия кровотоку в сосудах, которые питают узлы миомы. После такой процедуры узел может уменьшиться на 29-86%, после чего менструации становятся менее обильными. С другой стороны, отсутствие питания матки может — и такая ситуация не редкость — привести к необходимости ее удаления. В одном зарубежном исследовании сообщается, что спустя 3 месяца после эмболизации каждой десятой женщине потребовалась операция по удалению узлов или всей матки. Есть случаи, когда после эмболизации маточных артерий беременности заканчивались самопроизвольными выкидышами или рождением недоношенных детей. Поэтому женщинам, планирующим беременность и желающим дальше рожать, эта процедура противопоказана. Этот метод лечения не используется также при сочетании множественной миомы со злокачественной опухолью.

— Может ли миома вызывать проблемы с мочевым пузырем или другими органами?

— Все зависит от расположения миоматозных узлов. Бывает так, что они сдавливают некоторые органы мочеполовой системы. В этом случае и возникают такие жалобы. Нередко узлы миомы оказывают давление на прямую кишку, тогда женщину могут беспокоить хронический запор и дискомфортные ощущения в области живота. В подобных ситуациях о своих проблемах расскажите гинекологу.

С. Н. Мамедова, гинеколог, врач высшей категории

■ ВО ВРЕМЯ ДОЛГИХ ПОЦЕЛУЕВ ВЫДЕЛЯЕТСЯ СЛЮНА, БОГАТАЯ КАЛЬЦИЕМ И ФОСФОРОМ, КОТОРАЯ ЗАЩИЩАЕТ ОТ КАРИЕСА И БОЛЕЗНЕЙ ДЕСЕН.

■ ПРИ СТРАСТНОМ ПОЦЕЛУЕ РАСХОДУЕТСЯ 12 ККАЛ, ПОЭТОМУ ЧАСТО ЦЕЛУЮЩИЕСЯ МОГУТ ЗА ГОД ИЗБАВИТЬСЯ ОТ 1 КГ ЛИШНЕГО ВЕСА.

Знаете ли вы, что...

● Женщины, принимающие оральные контрацептивы, хуже управляют своими эмоциями, нередко становятся подозрительными и агрессивными. Голландские ученые, наблюдая за женщинами в возрасте от 17 до 35 лет, выяснили, что у тех, кто предохранялся противозачаточными пилюлями на основе эстрогена, приступы ревности возникают гораздо чаще, чем у тех, кто пользуется другими способами контрацепции.

● Самый безопасный способ предохранения от нежелательной беременности — частые занятия сексом. Исследования доказали, что мужчина, который занимается сексом каждые 2 часа 21 минуту (не реже!), совершенно не рискует стать отцом: в течение этого времени в семенной жидкости не успевают созреть полноценные сперматозоиды.

● Исследование установило, что чаще всего занимаются сексом россиянки — 12,7 раза в месяц и мужчины в Румынии — 12,4. Однако наиболее довольными сексуальной жизнью оказались мужчины в Турции — 54% опрошенных и Израиле — 50%, а также женщины в Израиле — 44% и Польше — 43%.

Для вас, мусью

Вы уже далеко не первой молодости, если...

* Пять утра — время, когда вы должны просыпаться, а не ложиться.
* У вас дома гораздо больше продуктов, чем выпивки.
* Вы интересуетесь погодой.
* Вам не снится секс с двумя негритянками.
* Ваши друзья не сходятся и разбегаются, а женятся и разводятся.
* Свое домашнее животное вы кормите по совету ветеринара, а не картошкой.
* Вы не знаете, открыт ли ближайший ночной клуб.
* Ужин в ресторане для вас — развлечение, а не начало развлечения.
* 80% времени за компьютером у вас посвящены работе.
* У вас болит спина.
* Вы не бежите в аптеку за презервативами и тестами на беременность
* Вино за 160 рублей — это не хорошее вино.
* Вы едите кашу.
* Вы пьете дома, потому что лень куда-то идти.
* Килограмм куриных крылышек-гриль — это много.
* Вы еще раз читаете весь список, отыскивая признак, который не относился бы к вам.

Прикинь на себя — Женские проблемы

Секс и Возраст 40 лет

До 40 лет большинство проблем в сексе возникает по психологическим причинам и функциональным отклонениям, а потом на первый план выступают органические изменения в организме.

НЕ ДО СЕКСА...

В этом возрасте вегетососудистая дистония переходит в гипертоническую болезнь, повышенная реактивность бронхов, из-за которой перехватывало дыхание от запаха краски и сигаретного дыма, перерастает в бронхиальную астму... Все это не улучшает качество секса, а заставляет забыть о нем. Чтобы получать радость от физической близости, нужно быть в форме. Что делать, если не до секса? Если вы стали к сексу равнодушной, обследуйтесь у терапевта, невролога, эндокринолога и гинеколога, чтобы исключить скрыто протекающие заболевания, в частности воспалительные процессы женской половой сферы.

БОЛЬ

Если она возникает во время сексуальной близости, можно говорить об аднексите — воспалении яичников — или эндометриозе — разрастании клеток слизистой оболочки матки (эндометрия) за ее пределами. Если кусочки эндометрия мигрировали в ретроцервикальное пространство, расположенное позади матки, больнее заниматься сексом со спины. Причем боли усиливаются перед месячными и после посещения тренажерного зала. Что делать? Расскажите обо всем гинекологу — он назначит гормональные средства или другое лечение.

ВОЗБУДИМОСТЬ ВЫШЕ НОРМЫ

К 40-45 годам женская сексуальность достигает пика, а у темпераментных «знойных» особ с активной половой конституцией может даже превысить норму. У таких женщин разрядки следуют одна за другой сериями от 2 до 20 раз и даже больше — такое явление называется мультиоргазмией. Ничего патологического в этом нет. А вот достигать оргазма множество раз за одну близость или непрерывно оргазмировать в течение всего дня, не имея возможности сосредоточиться на работе и домашних делах, и впрямь утомительно и вредно для психического здоровья. Специалисты называют это синдромом постоянного сексуального возбуждения. Достаточно небольшой вибрации, например поездки в автомобиле — и начинается множественный оргазм. Что делать? Попробуйте принимать легкое успокоительное, например «Ново-Пассит», настойку пустырника. Эффекта нет? Обратитесь к гинекологу или неврологу.

НЕПРАВИЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ СВОЕГО ТЕЛА

Парадокс: рядом с прелестной дамой мужчина кажется себе более стройным, мускулистым и молодым, чем на самом деле. А женщины, оказавшиеся в компании мачо, начинают комплексовать по поводу собственных параметров, считая себя более толстыми и менее привлекательными, чем в действительности. Когда внимание женщины сконцентрировано только на том, как скрыть мнимые и реальные изъяны, ей не до секса. А мужчина не понимает, в чем дело, объясняя скованность и нервозность своей дамы тем, что она к нему охладела. Поверьте: мужчины воспринимают свою женщину в комплексе — это аромат ее волос, сияние глаз, волнующий голос, восхитительные изгибы тела. Они действуют как удар молнии. А сколько у вас складочек на животе и есть ли целлюлит на бедрах, их совершенно не волнует. Что делать? Немедленно выбросьте из головы тягостные мысли о несовершенстве своего тела (мужчину никто не тянул за веревку в спальню — вы нравитесь ему такой, какая есть). Лучше сконцентрируйтесь на процессе, если не хотите и в самом деле утратить привлекательность, а заодно и потерять любимого. Женщина, не получающая удовольствия от секса и убежденная, что мужчинам могут нравиться только идеальные фигуры и длинные ноги, начинает стремительно набирать лишние килограммы, отгораживаясь ими от проблем в сексе. Не идите по этому пути!

И. В. Серебрякова, сексопатолог

Цифры и факты

■ ЕСЛИ ЖЕНЩИНА ЗА ГОД СТАНОВИТСЯ НИЖЕ НА 2 СМ, СКОРЕЕ ВСЕГО, У НЕЕ ОСТЕОПОРОЗ. ПРИ УМЕНЬШЕНИИ РОСТА НА 4 СМ СОМНЕНИЙ НЕ ВОЗНИКАЕТ, И ЛЕЧЕНИЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО.

■ ПОЗДНЕЕ ПОЯВЛЕНИЕ МЕНСТРУАЦИЙ — ПОСЛЕ 15 ЛЕТ — ФАКТОР РИСКА ОСТЕОПОРОЗА.

■ ТЕ ЖЕНЩИНЫ, КОТОРЫЕ ПЕРЕНЕСЛИ БОЛЕЕ ТРЕХ БЕРЕМЕННОСТЕЙ, НАХОДЯТСЯ В ГРУППЕ РИСКА ПО ОСТЕОПОРОЗУ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Для тех, кому за...

Аденома простаты

У мужчин пожилого возраста самым распространенным урологическим заболеванием является доброкачественная гиперплазия предстательной железы, или аденома простаты. Каждый второй мужчина 50 лет и старше обращается к врачу с этой проблемой. А к 80 годам это заболевание развивается практически у всех мужчин.

— Что происходит с предстательной железой при развитии аденомы?

— В простате образуются несколько узелков, которые, увеличиваясь, постепенно сдавливают мочеиспускательный канал. Если бы мочеиспускательный канал не проходил сквозь предстательную железу, то заболевание вообще никак не проявлялось бы. А так у мужчин, больных аденомой, нарушается мочеиспускание. Это и является основным проявлением заболевания. Аденома простаты доброкачественна, то есть не дает метастазов, не распространяется в другие органы. Это отличает аденому от рака предстательной железы.

— Каковы причины развития аденомы предстательной железы?

— Аденома не влияет на развитие хронического простатита. Эти два заболевания могут протекать одновременно или независимо друг от друга. Не выявлено также никакой связи между возникновением аденомы предстательной железы и половой активностью, курением, употреблением алкоголя, перенесенными воспалительными и венерическими заболеваниями. Единственное, о чем можно говорить с уверенностью, — есть очевидная связь между возникновением аденомы и возрастом мужчины: чем старше мужчина, тем выше риск появления аденомы. Возможно, аденома предстательной железы — одно из проявлений мужского климакса.

— Какие симптомы должны заставить мужчину пойти на прием к урологу?

— Заболевание проявляется прежде всего расстройством мочеиспускания. Считается, что заболевание начинается, когда мочеиспускание, особенно с наполненным мочевым пузырем, перестает доставлять удовольствие. Именно в этот момент мужчинам нужно обращаться к врачу, иначе в скором времени мочеиспускание станет учащенным, а струя мочи более слабой и количество мочи, выделяемое за один раз, уменьшится. У мужчины появляется необходимость встать 1-2 раза ночью, чего раньше никогда не было. Еще одно проявление аденомы на этой стадии — появление таких сильных позывов к мочеиспусканию, что их невозможно отсрочить даже на короткое время. Это не возрастное явление, а связано с появлением аденомы. По прошествии определенного времени мочиться становится все труднее. Струя мочи падает почти отвесно, а не по обычной кривой. При мочеиспускании приходится сильно напрягать мышцы живота. Иногда больные аденомой так устают, что во время мочеиспускания им приходится делать перерывы, чтобы отдохнуть. И хотя мочевой пузырь всегда переполнен мочой, при мочеиспускании моча выделяется тонкой струйкой или даже по каплям. Одновременно с этим появляется недержание мочи. Моча выделяется по каплям постоянно и против желания больного, сначала ночью, а затем и круглые сутки, создавая дискомфорт.

— Что будет, если не лечиться?

— Начинают поражаться почки, развивается почечная недостаточность. Это проявляется головной болью, жаждой, сухостью во рту, слабостью, раздражительностью. Одним из грозных осложнений аденомы предстательной железы является острая задержка мочи: мочевой пузырь переполнен, но больной, несмотря на сильное желание помочиться, сделать этого не может, при этом испытывает сильные боли внизу живота. В таких случаях вводят катетер через уретру в мочевой пузырь, а в некоторых случаях делают пункцию мочевого пузыря или экстренную операцию.

— Расскажите о традиционном лечении простатита.

— Возникновение любых проблем с мочеиспусканием — повод для обращения к врачу-урологу. Доктор должен подробно расспросить вас об истории развития заболевания. При этом скрывать от него какие-либо пикантные моменты не надо. Бывает, что малозначимый для пациента факт помогает поставить точный диагноз и назначить лечение. Мужчины пытаются избежать такого обследования, как пальцевое исследование предстательной железы. Стесняются... До сих пор это один из наиболее достоверных методов диагностики. Очень важно провести взятие секрета простаты после ее массажа, мазков из уретры для определения возможной инфекции, ультразвуковое исследование, которое позволяет оценить размеры железы и количество остаточной мочи, выявить участки с застойными явлениями или обнаружить камни предстательной железы. А повторное УЗИ позволит контролировать качество проводимого лечения. Зачастую доктор назначает так называемую урофлоуметрию, которая позволяет оценить скорость струи мочи, время мочеиспускания. Скорее всего, мужчине после 50 лет врач предложит сдать кровь на онкомаркер ПСА, чтобы исключить злокачественные опухоли простаты. Не бойтесь и не избегайте этого исследования: в развитых странах большинство мужчин проходят его ежегодно, ведь чем раньше выявляется рак простаты, тем больше вероятность успешного лечения. При аденоме предстательной железы лечение может быть медикаментозным и оперативным.

Медикаментозное лечение включает в себя применение антибиотиков, к которым чувствительны возбудители заболевания (бактерии), с последующим назначением пробиотиков (бифидумбактерин и др.) для восстановления нарушенной нормальной микрофлоры кишечника; стимуляцию иммунитета («Пирогенал», «Реоферон» и др.); назначение препаратов, улучшающих кровообращение в предстательной железе («Трентал»), для обеспечения необходимого кровотока в предстательной железе, что особенно важно для пожилых людей, имеющих атеросклеротические изменения сосудов.

При простатите измельчите семена петрушки в порошок. Залейте 4 чайн. ложки порошка 1 стаканом кипятка, кипятите 15 минут, остудите, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 4-6 раз в день.

Врач проводит также пальцевой массаж предстательной железы, выдавливание секрета — метод эффективный, но болезненный. Если такое лечение не помогает и моча хронически задерживается в мочевом пузыре, нужна операция по удалению аденомы. Но у нее есть противопоказания, например серьезные заболевания сердечно-сосудистой системы. Тогда больному ставят катетер или мочеотводящий дренаж через переднюю брюшную стенку. Это, конечно, резко снижает качество жизни человека.

В. И. Семенов,
врач уролог-андролог

Даже если простата здорова, этот отвар полезен

Знаю, что многих мужчин мучает простатит. Надеюсь, что мой рецепт отвара из скорлупы фундука кому-нибудь поможет. Готовят его так: берут 2 кг орехов, отделяют скорлупу от ядер (их можно употребить в пищу). Скорлупу заливают 3 л холодной воды, доводят до кипения, кипятят 3 минуты, после чего отвар держат на медленном огне 4 часа. Затем настаивают 40 минут и процеживают (готового продукта должно получиться примерно 2 л). Светло-коричневая жидкость практически не имеет ни запаха, ни вкуса. Пьют ее по 2 ст. ложки перед каждым приемом пищи в течение 2 месяцев. Затем через несколько месяцев курс можно повторить. Любому мужчине, даже если у него нет простатита, полезно для профилактики пить это безобидное лекарство.

С. Н. Бобров,
Белгородская обл.

Думай, думай

■ ВНЕБРАЧНЫЕ ПОЛОВЫЕ СВЯЗИ ПОВЫШАЮТ ОПАСНОСТЬ ИНФАРКТА, ГОВОРЯТ БРИТАНСКИЕ ИССЛЕДОВАТЕЛИ.

■ ОПАСНОСТЬ ИНФАРКТА ПОЧТИ В ТРИ РАЗА ВЫШЕ У ТЕХ, КТО РЕДКО ЗАНИМАЕТСЯ СЕКСОМ.

■ СЕКС ДАЕТ НАГРУЗКУ НА СЕРДЦЕ НЕ БОЛЬШУЮ, ЧЕМ ПОДЪЕМ НА НЕСКОЛЬКО ЛЕСТНИЧНЫХ МАРШЕЙ, ТАК ЧТО ДАЖЕ ЛЮДИ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СЕРДЦА НЕ ДОЛЖНЫ ЕГО ИЗБЕГАТЬ.

Климакс у мужчин

Для того чтобы отдалить наступление климакса у мужчин или снять уже наступившие климактерические расстройства, приготовьте такие сборы.

* Залейте 15 г травы зверобоя продырявленного 1 стаканом кипятка, кипятите на слабом огне 15 минут, укутайте и настаивайте в теплом месте 1 час, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

* Заварите 1 ст. ложку пастушьей сумки 1 стаканом кипятка, настаивайте в теплом месте 1 час, процедите. Пейте по 100 мл 3 раза в день.

* При проблемах с эякуляцией народная медицина Болгарии рекомендует такой состав. Смешайте поровну корень пиона и цветки календулы, залейте 1 ст. ложку смеси 200 мл водки, настаивайте в теплом месте 7 дней, процедите. Принимайте по 40 капель 3 раза в день.

* Во время депрессии и при сниженном половом влечении хорошую помощь организму оказывают биостимуляторы — женьшень, заманиха, элеутерококк, аралия маньчжурская, лимонник китайский, родиола розовая. Но они повышают давление, поэтому гипертоникам лучше от них отказаться.

* При повышенном артериальном давлении смешайте по 1 части коры калины обыкновенной и крушины ольховидной, по 2 части травы омелы белой, мелиссы лекарственной, цветков боярышника и пустырника пятилопастного, измельчите. Залейте 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, кипятите 5 минут, процедите. Пейте по 1/2 стакана отвара 2-3 раза в день.

* При учащенном сердцебиении и нервном возбуждении смешайте траву пустырника пятилопастного, корень валерианы лекарственной, плоды фенхеля и тмина обыкновенного, измельчите. Залейте 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, доведите до кипения, охладите, процедите. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

ИЗБЫТОК ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ? ВЫХОД ЕСТЬ

По данным Госреестра, в России проживает 3 млн человек, больных сахарным диабетом, причем 293 тысячи из них — дети. По мнению зайкафедрой эндокринологии и диабетологии Московского государственного медико-стоматологического университета доктора медицинских наук, профессора Ашота Мкртумяна, в РФ к 2030 году число диабетиков может увеличиться в 8 раз.*

Скрыта не только от сухой статистики, но и от вас самих проблема избытка глюкозы в крови является тем коварным айсбергом, способным отправить ко дну беспечный лайнер вашего здоровья. Но главный кошмар в другом: если нежданно-негаданно эта проблема коснется именно вашей жизни, то она останется навсегда, потому как является прямым следствием необратимых изменений во внутренних органах. Этот «незваный гость» не станет церемониться, а возьмет все, что ему нужно: душевный покой, ощущение стабильности, сведет на нет ваши вкусовые радости. Жизнь станет тусклой и пресной, а над головой тяжким грузом нависнет слово «контроль»; распорядок дня подчинится жестким ограничениям; физические нагрузки и питание также будут подвергнуты цензуре. Дело все в том, что при сильных нагрузках, стрессе или в результате потребления даже строго регламентированной пищи в организме происходит скачок уровня глюкозы. Основная масса людей способна с этим справиться, и глюкоза легко усваивается, что поддерживает в норме функции жизнедеятельности всего организма.

Если у вас проблемы с эндокринной системой, то глюкоза не может легко усваиваться организмом, накапливается в крови, которая меняет свой химический состав — «засахаривается». Сердцу трудно транспортировать густую кровь, отчего оно работает в усиленном режиме, попутно напрягаются сосуды, повышается давление — все системы организма затрещат на износ. Постоянная переделовка глюкозы приводит к развитию серьезных патологических осложнений, с которыми кто-то из вас уже столкнулся: диабетическая стопа, приводящая к ампутации; повреждение «фильтров организма» приводит к перерождению или гибели почек и печек; повреждение сосудов глаз — к слепоте; повреждение сосудов сердца и мозга — к инфаркту и инсульту. Из-за перебоев с глюкозой в крови тысячи людей слепнут или же им ампутируют конечности. Страдающих от сбоев эндокринной системы все больше, а попытки противостоять этому печальны. Это напоминает даже не войну, а тотальное истребление. Но надежда есть всегда!

Рунная практика ограничена лишь химически синтезированными веществами. И даже такая терапия лишь временная мера: дозировка увеличивается, и организм перестает реагировать на препарат. Это не остается безнаказанным: у людей, имеющих сбои в эндокринной системе, возникают осложнения, а в особенности у пожилых. Японские специалисты потратили немало сил, создавая продукт-защиту человека от резких скачков уровня глюкозы в крови. Передовые ученые Страны восходящего солнца объединили вековые знания и современные достижения науки в модном продукте. Так появился на свет уже известный многим россиянам уникальный продукт «Экстракт Тоути».

Консультация опытного специалиста необходима перед применением продукта «Экстракт Тоути». Беременным и кормящим женщинам нельзя рекомендовать этот продукт. Детям продукт рекомендуется начиная с 12 лет.

Отныне у россиян появилась возможность использовать замечательный продукт для поддержания здоровья. «Экстракт Тоути» способствует улучшению качества жизни: вы избавляетесь от патологического страха перед неконтролируемыми скачками сахара в крови. Вы обретаете уверенность и возможность жить долгой, полноценной жизнью.

(495) 646 27 27 www.touti.ru

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ. ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

СоГР № 77.99.23.3.У.9160.8.06 БАД, не является лекарством. ООО «Здоровье Нации», 127287, г. Москва, Петровско-Разумовский пр-д, д. 29, стр. 1 ОГРН 1087746084073
реклама с 18 * Данные «РИА Новости» (www.rian.ru) и портала статистических данных (www.statistika.ru).

Актуальная тема

Жарим шашлыки

КАК ПРИГОТОВИТЬ ШАШЛЫКИ, ЧТОБЫ ОНИ ПОЛУЧИЛИСЬ НЕ ТОЛЬКО ВКУСНЫМИ, НО И ПОЛЕЗНЫМИ.

Из мяса

Полезнее всего запекать нежирную говядину, телятину, птицу и свинину, если на ней нет видимого жира. А вот баранина — самый жирный вид мяса, к тому же бараний жир быстро застывает и тяжело переваривается. Поэтому тем, кто следит за фигурой, и людям с гастритом или проблемами с печенью лучше баранину не есть.

Мясо для шашлыков, как правило, маринуют, благодаря чему оно становится более сочным. Но маринады не подходят тем, у кого повышена кислотность желудка. Если вы из таких, готовьте мясо в фольге. Такой способ жарки как раз то что нужно для постных кусочков. А вот жирное мясо лучше готовить на шампурах или гриле, часть жира просто вытапливается. Кстати, специи стимулируют выделение желчи и ферментов, помогая переваривать тяжелую мясную пищу.

Важный момент — степень прожарки мяса. Держать его на костре надо долго, пока не появится прозрачный сок. Мясо с кровью — блюдо рискованное, но и в другую крайность кидаться не стоит. Шашлык с зажаристой корочкой — дополнительная нагрузка для желудка. Пережаренного мяса избегайте при хроническом панкреатите, холецистите и желчно-каменной болезни. Не стоит есть его и тем, у кого есть камни в почках или подагра.

Из рыбы

Рыба-гриль легко усваивается, единственное противопоказание — аллергия. На открытом огне можно готовить только морскую рыбу, а вот речную запекать надо долго и только в фольге. Любую рыбу лучше не мариновать, а приправлять специями, если нет проблем с пищеварением. Избыток пряностей может провоцировать обострение хронических заболеваний желудка и кишечника. Жарится рыба быстро, в течение 20-30 минут. Ориентироваться нужно, как и в мясе, на прозрачный сок.

Из овощей

Готовить овощи лучше на открытом огне, используя специи. Можно немного сбрызнуть их растительным маслом. Исключение — картофель. Его рекомендуется запекать в фольге, тогда под кожурой картошки скапливается много калия. Этот микроэлемент помогает выводить избыток жидкости из организма и улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Именно поэтому запеченный картофель рекомендуется людям с ишемической болезнью сердца, повышенным давлением, заболеваниями почек, отеками.

Из грибов

Готовьте грибы на костре так, как нравится. Хотите — насаживайте на шампуры, хотите — запекайте в фольге с небольшим количеством оливкового масла. Маринад для грибов не нужен. Готовятся они всего за 15-20 минут. Грибы — отличный источник калия. Однако их клетчатка трудно переваривается, поэтому людям с колитом, хроническим панкреатитом, желчно-каменной болезнью надо есть их понемногу, особенно если когда-то были проблемы с печенью.

Из фруктов

Если во время пикника захотелось полакомиться некалорийным десертом, смело заворачивайте яблоки в фольгу и запекайте. Они станут еще полезнее. Печеные яблоки легко усваиваются и не вызывают метеоризма у предрасположенных к этому людей.

С. И. Сальникова, врач-диетолог

Пригодится

БЫСТРЫЙ способ восстановиться после отравления — сделать молочно-банановый коктейль с медом. Банан смягчит желудок и с помощью меда поднимет сниженный уровень сахара в крови, а молоко успокоит организм. Такой коктейль можно давать и малышам после года.

ДЛЯ избавления от экземы растолките небольшую кисточку темного винограда, положите в марлю и прикладывайте к пораженным участкам тела на 2 часа каждый день. Делайте процедуры в течение 3 недель. После перерыва на 10 дней продолжите лечение.

ПРИ острых дерматитах картофель очистите от кожуры и натрите на мелкой терке. Полученную массу наложите на сложенную в несколько слоев марлевую салфетку толщиной 0,5-1 см и зафиксируйте бинтом на пораженном участке кожи. Через 1,5-2 часа картофельную массу снимите.

ВЧЕРНИКЕ обнаружены вещества, которые способны затормозить рост злокачественных опухолей. Но для этого необходимо съедать хотя бы 1-2 ст. ложки черники в день.

Блюда из зелёной фасоли

ОКРОШКА С ЗЕЛЁНОЙ ФАСОЛЬЮ

500 г кефира, 500 г кипяченой холодной воды (вместо воды можно взять молочную сыворотку), 200 г зеленой фасоли, 1 морковь, 50 г зеленого лука, зелень (укроп, петрушка, чабер), 20 г растительного масла, соль по вкусу.

Молодые стручки фасоли вымойте, нарежьте кусочками длиной 1,5-2 см и отварите в подсоленной воде. Морковь очистите, нарежьте кружочками и отварите в небольшом количестве воды. Лук нашинкуйте. Зелень вымойте, обсушите и мелко порежьте. Спассеруйте лук и зелень на растительном масле. Смешайте фасоль и морковь с пассерованным луком и зеленью, залейте все разбавленным кипяченой водой (или сывороткой) кефиром, посолите.

МЯСНОЙ РУЛЕТ С ФАСОЛЬЮ

600 г мясного фарша, 200 г белого хлеба, 150 г стручковой фасоли, 50 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 луковица, 1/2 стакана молока, 1 ст. ложка манной крупы, сушеная зелень, соль.

В фарш добавьте мелко натертую луковицу, размоченный в молоке хлеб, манную крупу, яйцо, сушеную зелень, посолите и перемешайте. Стручковую фасоль варите на медленном огне до размягчения, затем блендером взбейте до консистенции пюре. Противень смажьте сливочным маслом. Из фарша сформуйте круг диаметром 20 см, выложите на него пюре из фасоли, края защипите. Рулет поставьте в духовку и запекайте 50 минут. Можно подать с грибным соусом: измельчите шампиньоны, смешайте с 1 стаканом густых сливок, влейте 1 ст. ложку оливкового масла, взбейте блендером. Добавьте измельченный чеснок, соль, молотый черный перец. Подайте в соуснице к рулету.

ЗАКУСКА ИЗ СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ

300 г зеленой стручковой фасоли, 3 помидора, 2 зубка чеснока, 1 луковица, оливковое масло, черный молотый перец, соль.

Фасоль выложите в сковороду, полейте оливковым маслом, посолите, поперчите, обжарьте на медленном огне до полуготовности. Помидоры ошпарьте, снимите с них кожицу, мелко нарубите или измельчите в блендере, добавьте мелко нарубленный лук и чеснок, 1 ст. ложку масла, все перемешайте. Выложите полученную смесь к фасоли, полейте лимонным соком, тушите на медленном огне, время от времени помешивая. В конце посолите, поперчите, дайте фасоли остыть. Переложите в глубокую миску и подайте к столу. Можно добавить толченые орехи или цедру лимона, пропущенную через мясорубку.

ПИРОГ С НАЧИНКОЙ ИЗ ЗЕЛЁНОЙ ФАСОЛИ

500 г стручковой фасоли, 150 г сметаны, по 50 г маргарина и сливочного масла, 1 яйцо, 1 стакан муки, 2 чайн. ложки сахара, сода — на кончике ножа, соль.

Из сметаны, маргарина, сахара, соли, соды и муки замесите тесто и разрежьте его на 2 неравные части. В сковороде растопите сливочное масло, выложите фасоль и слегка обжарьте. Большую часть теста раскатайте в круг диаметром 30 см, положите на смазанный маслом противень. На середину круга выложите начинку из фасоли. Вторую половину теста раскатайте в круг чуть меньшего диаметра. Меньшим кругом накройте начинку и, приподнимая края нижнего круга, защипите. Залекайте 30 минут в духовке при 200°С.

На все случаи жизни

Рекомендуем

Фасоль бывает разной — чёрной, белой, красной

ЧЕМ ОНА ПОЛЕЗНА И ЧТО ИЗ НЕЕ МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ?

В КИТАЕ издавна варили фасоль с рисом и кормили этой кашей ослабленных болезнью и возрастом людей. В Европе выращивали белую фасоль, но совсем не для еды: из нее делали муку очень тонкого помола, которую использовали как отбеливающую пудру для лица. В России фасоль сначала считалась большим деликатесом. Но поскольку выращивание фасоли не составляло для крестьян особого труда (и к тому же, как выяснили агрономы, наличие фасоли в огороде улучшало качество почвы), эти стручки с бобами быстро стали одним из самых доступных и питательных продуктов.

Очевидно, что секрет популярности фасоли кроется в ее питательности. Во-первых, все сорта фасоли содержат белок, который усваивается организмом полностью и по составу близок к белку морской рыбы. В фасоли почти все витамины группы В, никотиновая кислота, калий и цинк, поэтому она особенно полезна для сердца и сосудов. А темная фасоль содержит натуральные антидепрессанты, в частности триптофан, который улучшает работу нервной системы.

Есть лишь одно но: у 0,3% населения планеты в организме отсутствует фермент, который позволяет переваривать фасоль и прочие бобовые растения. Выяснить, как ваш организм реагирует на фасоль, легко: если после употребления бобовых вы ощущаете режущие боли в области пупка, то, скорее всего, вам не повезло.

Ну а все остальные могут каждый день баловать себя блюдами из фасоли. Главное — сухую фасоль обязательно замочите на ночь в холодной воде, иначе можете не разварить ее и за 3 часа. Общее правило: чем крупнее фасоль, тем больше времени для ее отмокания требуется. Варите фасоль до тех пор, пока не заметите, что некоторые фасолинки начали лопаться. В супы добавляйте заранее сваренную фасоль.

В салатах лучше использовать мелкие темные сорта фасоли: они не забивают вкус других продуктов. А вот детям до 6 лет полезнее давать только белую фасоль: она практически никогда не вызывает аллергии.

Стручковую или спаржевую фасоль ошпарьте подсоленным кипятком, нарежьте кусочками по 3-4 см и быстро обжарьте в растительном масле с чесноком. Такой гарнир идеален для тех, кто страдает от высокого уровня холестерина. Фасоль — это самый необходимый продукт питания в рационе больных сахарным диабетом. Употребление фасоли в пищу снижает содержание сахара в крови, оказывает благотворное действие на нервную систему. Любители фасоли обычно спокойны и благодушны. Благодаря своим антибактериальным свойствам фасоль снимает воспалительные процессы в печени и препятствует образованию зубного камня. Очень полезны фасолевые блюда при туберкулезе. Включать в рацион блюда из фасоли рекомендуется при гипертонии и атеросклерозе, нарушении ритма сердца. Если разнообразить свой рацион питания блюдами из фасоли, можно избавиться от лишнего веса, не прибегая к диетам. Фасоль благотворно влияет на мочеполовую функцию и способствует улучшению потенции, способствует растворению камней в почках и желчном пузыре. Зеленая фасоль обладает выраженным мочегонным эффектом, регулирует солевой обмен в организме. Ее употребление рекомендуется при подагре.

- Стручковая фасоль идеальна для тех, кто страдает от высокого уровня холестерина.
- Все сорта фасоли содержат белок, который усваивается организмом полностью и по составу близок к белку морской рыбы.

Намотай на ус

Микроб хеликобактер, вызывающий воспаление слизистой оболочки желудка и приводящий к возникновению гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, боится чеснока, обнаружили голландские и японские ученые. Свежий чеснок препятствует размножению этой бактерии. Больные гастритом, которые ежедневно съедают несколько зубков чеснока, нуждаются в меньших дозах антибиотиков, чем те, кто чеснок не ест. Правда, лечиться чесноком нужно осторожно, в промежутках между обострениями, ведь воспаленному желудку все острое категорически противопоказано.

Обедаем дома

ХОЛОДНЫЙ СУП СО ЩАВЕЛЕМ

2 средних пучка щавеля, 2 л воды или нежирного бульона, 2-3 свежих огурца, 1-2 вареных яйца, 2-3 ст. ложки сметаны, пучок зеленого лука, зелень укропа, соль, сахар и черный молотый перец — по вкусу.

Вскипятите воду или бульон, посолите. Щавель переберите, промойте, нарежьте полосками, отварите в слабо кипящей воде или бульоне, остудите. Нарежьте кубиками свежие огурцы, по отдельности измельчите зеленый лук и укроп. Отделите белки вареных яиц от желтков. Белки нарежьте и вместе с огурцами, луком положите в остывший суп. Разомните или протрите через сито желтки, выложите в суп. Добавьте сахар, соль и перец, размешайте. Разлейте в тарелки и заправьте сметаной и укропом.

ПИРОГ С КУРИНЫМИ ПОТРОХАМИ

500 г готового дрожжевого теста, 500 г куриного мяса и потрохов (желудки, печень, сердечки), 1 морковь, 100 г сливочного масла, 50 мл растительного масла, соль, перец.

Приготовьте начинку: потроха промойте и отварите до готовности, мясо и крупно нарезанную морковь потушите в течение 30 минут на растительном масле, посолите и поперчите. Тесто очень тонко раскатайте (лучше прямо в форме для запекания), сделайте бортики, наполните его начинкой, накройте крышкой из теста, в центре пирога сделайте маленькое отверстие и выпекайте 45 минут при температуре около 180°С. Подавайте этот пирог как основное блюдо на обед или на ужин. Иногда в начинку добавляют капусту.

САЛАТ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

200 г цветной капусты, 1 яйцо, 50 г муки, 1 огурец, 2 помидора, 100 г спаржевой фасоли, 1 сладкий перец, растительное масло для фритюра, соль, приправа для овощей.

Цветную капусту отварите в подсоленной воде и разберите на маленькие кочешки. Каждый из них обваляйте в яйце и муке, обжарьте во фритюре. Затем в этом же фритюре приготовьте спаржевую фасоль, посыпав приправами. Помидоры и перец нарежьте одинаковыми ломтиками, огурцы нашинкуйте соломкой, смешайте с цветной капустой и фасолью. Подавайте салат теплым.

ПРИДАТЬ ВКУСУ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ ОСОБЕННУЮ УТОНЧЕННОСТЬ ПОМОЖЕТ 1 ЧАЙН. ЛОЖКА САХАРА, ДОБАВЛЕННАЯ В ОТВАР, В КОТОРОМ КАПУСТА ГОТОВИТСЯ.

Мусака с бараниной

500 г баранины, 2 баклажана, 2 помидора, 1 кабачок, 4 луковицы, 1,5 стакана сметаны, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 1 головка чеснока, тертый сыр, мускатный орех, молотая корица, соль.

Для салата: помидоры, листья салата, сыр фета, оливки.

Овощи, кроме лука, нарежьте кружочками. Мясо пропустите через мясорубку, обжарьте фарш в небольшом количестве растительного масла, добавьте натертый чеснок, молотую корицу, мелко порубленный лук, посолите, поперчите. На дно неглубокой кастрюли выложите слой баклажанов, слой помидоров, кабачков, на них — слой фарша, затем слои повторите. Сверху мусаку залейте сметаной и подсолнечным маслом, посыпьте тертым сыром. Запекайте мусаку в духовке около часа. Подавайте горячей с греческим салатом.

Постные соусы — *Рекомендуем*

Потому что нельзя

ЭТИ РЕЦЕПТЫ БУДУТ ИНТЕРЕСНЫ ТЕМ, КТО ХУДЕЕТ ИЛИ ПЫТАЕТСЯ СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ.

Соус из баклажанов

1 большой баклажан, 1/2 белой луковицы, по 1 ст. ложке измельченных или протертых томатов и оливкового или другого растительного масла, 1 чайн. ложка красного винного уксуса, соль.

Лук измельчите, обдайте кипятком, залейте уксусом, добавьте томаты, перемешайте и оставьте на 15 минут. Баклажан очистите, нарежьте кружками и опустите в кипящую воду на 4 минуты. Обсушите, положите в блендер, влейте масло, посолите и взбейте. Перемешайте баклажанное пюре и маринованный лук, приправьте солью. Подайте к печеному картофелю.

Быстрый томатный соус

400 г томатов, 2 ст. ложки оливкового или другого растительного масла, 1 ст. ложка бальзамического уксуса, 1 зубок чеснока, горсть листьев базилика, соль, черный перец.

Чеснок измельчите, вместе с маслом положите на холодную сковороду. Поставьте на средний огонь, ровно через 1 минуту добавьте томаты. Готовьте, помешивая, 5 минут. Добавьте уксус и щепотку соли. Перемешайте и снимите с огня. Приправьте солью и перцем, добавьте базилик.

Соус из свеклы и огурцов

1 крупная свекла, 1 маленькая луковица, 1 лавровый лист, 50 мл сладкого красного вина, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка измельченных соленых огурцов.

Свеклу измельчите в комбайне. Лук тонко нашинкуйте и обжарьте в разогретом масле на среднем огне, помешивая, 3 минуты. Добавьте свеклу и готовьте 3 минуты. Влейте 1 стакан горячей воды и вино, положите лавровый лист. Когда выкипит почти вся жидкость, удалите лавровый лист и переложите соус в миску. Добавьте огурцы и перемешайте. Дайте настояться не меньше 1 часа, а лучше 8-10 часов. Подайте к отварному картофелю и другим овощам.

Соус из мяты и кинзы

Большой пучок мяты, 3-4 веточки кинзы, сок 1 лимона, 1 ст. ложка сахара, щепотка соли.

Всю зелень уложите на разделочную доску, посыпьте солью и крупно порубите ножом. Сложите зелень в банку, всыпьте сахар, влейте 5 ст. ложек кипятка, закройте крышкой, встряхните и оставьте на 15 минут. Затем добавьте лимонный сок и перемешайте. Подайте к овощам, приготовленным на гриле.

Постным можно сделать любой соус, если сливочное масло заменить оливковым или подсолнечным, вместо брынзы взять тофу, а для загущения добавить разведенный водой крахмал.

Полезно знать

- ТОМАТНЫЙ СОК СТИМУЛИРУЕТ РАБОТУ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА, АКТИВНО ВМЕШИВАЕТСЯ В ПРОЦЕССЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ. ЕГО НУЖНО ПИТЬ ЗА 20-30 МИНУТ ДО ЕДЫ. ТОМАТНЫЙ СОК ПОВЫШАЕТ ГОТОВНОСТЬ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА К ПЕРЕВАРИВАНИЮ ПИЩИ.
- ДОБАВЛЕНИЕ СОЛИ СНИЖАЕТ ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА СОКА.
- ЧТОБЫ ПРИДАТЬ ОСТРОТУ СОКУ, В НЕГО ДОБАВЛЯЮТ СВЕЖИЙ ЧЕСНОК, СВЕЖУЮ ИЛИ ВЫСУШЕННУЮ ЗЕЛЕНЬ ПЕТРУШКИ, КИНЗЫ.

Из круп

ОВСЯНАЯ КАША С СУХОФРУКТАМИ

1 стакан овсяных хлопьев, 2 стакана молока, 3 ст. ложки сливочного масла, по 0,5 стакана изюма, чернослива, кураги, сушеного инжира, соль и сахар — по вкусу.

Замочите промытые сухофрукты в 1 стакане воды на ночь, затем нарежьте их мелкими кусочками. Вскипятите 1 стакан воды, всыпьте крупу и варите на слабом огне до загустения каши. Затем влейте 1 стакан горячего молока, дайте покипеть 3-4 минуты, добавьте остальное горячее молоко. Варите до загустения, подсолив и посыпав сахаром, часто помешивая. В готовую кашу добавьте нарезанные сухофрукты и сливочное масло.

КУКУРУЗНАЯ КАША С ИЗЮМОМ, КУРАГОЙ И ОРЕХАМИ

1 стакан кукурузной крупы, по 2 стакана молока и воды, 0,5 стакана кураги, 2 ст. ложки изюма, 1-2 ст. ложки измельченных ядер грецкого ореха, 3 ст. ложки сливочного масла, 2-3 ст. ложки сахара, соль.

Сухофрукты промойте в теплой воде, затем курагу залейте кипятком на 10 минут. Выньте и порежьте кусочками. Включите духовку. Вскипятите воду, влейте молоко, посолите, затем всыпьте крупу. Нагревайте до закипания, помешивая, и варите на слабом огне. Добавьте в кашу сухофрукты и масло, посыпьте сахаром, размешайте и поставьте на слабый огонь в духовку на 1 час. Выньте кашу, посыпьте орехами и размешайте.

МАННИК

По 1 стакану манки, сахара и воды, по 1/2 стакана растительного масла и муки, 1/2 чайн. ложки соды, погашенной уксусом, щепотка соли. Для начинки можно использовать яблоки, замороженные ягоды, варенье.

Манку смешайте с сахаром, залейте водой и дайте постоять полчаса, чтобы крупа набухла. Затем добавьте растительное масло, соль и соду. Муку всыпьте порциями и следите, чтобы тесто достигло консистенции густой сметаны. Если используете яблоко, очистите его, удалите сердцевину, нарежьте кубиками, добавьте в тесто и перемешайте. Выложите готовое тесто в форму, смазанную растительным маслом. Если в манник идут ягоды или варенье, равномерно распределите их, а сверху вылейте оставшееся тесто. Поместите форму в разогретую духовку и выпекайте 20-30 минут.

На скорую руку

- **Шпинат с брынзой.** Свежий шпинат мелко порубите, обжарьте на подсолнечном масле. Брынзу накрошите и выложите ее сверху на сковороду. Приправьте черным перцем и готовьте до тех пор, пока брынза не начнет плавиться. Подавать лучше на лаваше.
- **Горячий бутерброд с сыром.** Хлеб нарежьте толстыми ломтями, обжарьте с обеих сторон на оливковом или другом растительном масле. Чеснок натрите на мелкой терке, массу выложите на горячий хлеб, сверху накройте сыром. Помидоры нарежьте и положите на бутерброд.
- **Сладкий коктейль.** 1 стакан кефира, 1-2 чайн. ложки сахара, 1 чайн. ложка молотой корицы без горки. Корицу и сахар смешайте в стакане. Налейте 1/3 стакана кефира и хорошо перемешайте до получения однородной кашицы без комочков. Добавьте остальной кефир, еще раз перемешайте — коктейль готов.

СУП ГРИБНОЙ С ПШЕНОМ

50 г сушеных грибов, 1 л воды, 2 ст. ложки пшена, 1 небольшая морковь, 1 небольшая луковица, 1 ст. ложка растительного масла, зелень петрушки, соль.

Сушеные грибы промойте, залейте холодной водой и оставьте на 2-4 часа. Переложите грибы в дуршлаг, хорошо промойте, вновь положите в воду, в которой они замачивались (предварительно процедите), и варите до мягкости. Готовые грибы выньте из отвара, нарежьте тонкой соломкой. Пшено переберите, промойте сначала в холодной, затем в теплой воде. Залейте холодной водой, оставьте на 1 час, затем воду аккуратно слейте, а пшено всыпьте в кипящую подсоленную воду и варите около 10 минут. Лук и морковь очистите, тонко нашинкуйте, спассеруйте до мягкости на растительном масле. В суп влейте грибной отвар, положите грибы, овощи, посолите и доведите суп до готовности. Зелень измельчите и посыпьте готовый суп.

Авторитеты дают советы

Варим, парим, жарим...

МНОГО ЛИ ВИТАМИНОВ СОХРАНЯЕТСЯ В БЛЮДАХ, ЕСЛИ ГОТОВИТЬ ИХ...

...в кастрюле

Во время варки разрушается большая часть витаминов и микроэлементов. Например, пока вы варите суп, капуста теряет почти половину фолиевой кислоты, фасоль и горошек — около 40% содержащегося в них кальция, а морковь и шпинат расстаются с третью витамина Е. Во время варки витамин С разрушается на 70%. Однако потери можно снизить, соблюдая такие несложные рекомендации:

1. Овощи должны быть полностью покрыты водой. Если бульон сильно выкипел, не доливайте в кастрюлю холодную воду. Вместе с нею в бульон попадает кислород, который разрушает витамин С. По этой же причине старайтесь держать крышку кастрюли плотно закрытой.

2. Если добавляете в суп мороженые овощи, не размораживайте их перед тем как бросить в кастрюлю.

3. Чем меньше времени овощи проведут в воде, тем будут полезнее. А раз так, старайтесь класть их в кипяток, а не в холодную воду. Следите за тем, чтобы овощи не переваривались.

4. Не стоит закладывать в кастрюлю все продукты одновременно. Мясу, чтобы полностью свариться, нужно около часа. Если положить его вместе с картофелем, который будет готов уже через 20-30 минут, то картофель потеряет почти все витамины.

Несмотря на потери витаминов, польза от вареных овощей и компотов все-таки есть. В них много клетчатки и пектинов, а эти вещества снижают уровень вредного холестерина в крови и улучшают пищеварение.

...в пароварке

Такой способ кулинарной обработки считается самым здоровым. Процесс кулинарной обработки происходит при температуре 100°С, а при запекании в духовке, например, при 250-300°С. Такая невысокая температура позволяет продуктам сохранить максимум полезных веществ. Недавно исследователи провели интересный эксперимент. Одну половину капусты брокколи отварили в кастрюле, а другую положили в пароварку. Затем ученые измерили количество полезных веществ в готовой капусте. Отварная брокколи потеряла приблизительно 40% витаминов, а приготовленная на пару — всего 11%. Еще одно достоинство пароварки: она позволяет приготовить самые сочные овощи, мясо или рыбу. Поверхность продуктов при соприкосновении с паром «запечатывается» и сок не вытекает. Ну и, конечно же, паровая кухня рекомендуется тем, кто хочет избавиться от лишних килограммов, ведь в блюдах на пару намного меньше жира, чем в жареных или запеченных.

...на сковороде

По сравнению с варкой в кастрюле обжаривание позволяет сохранить гораздо больше витаминов. На сковороде теряется треть витаминов группы В, а в кастрюле с водой пропадает 70%. Самым здоровым способом жарки считается быстрое обжаривание мелко нарезанных продуктов на сковороде, не дольше 5 минут, а самым вредным — приготовление во фритюре. Плавая в огромном количестве масла, картошка фри становится очень жирной и калорийной. Причем потери витаминов — не самое страшное, что происходит с пищей в процессе обжаривания. Гораздо опаснее канцерогены, которые образуются при долгом нагревании растительного масла или повторном его нагревании. Эти вещества могут быть причиной злокачественных опухолей. Поэтому, если не можете жить без жареного, каждый раз используйте только свежее масло, не нагревайте его до такой температуры, при которой оно начинает чадить, и помните о том, что канцерогены боятся кислых маринадов. Поэтому, если хотите приготовить мясо на гриле, вымачивайте его в уксусе, соке или вине и не забывайте о специях. Биохимики обнаружили, что приправы могут снизить уровень канцерогенов в жареных продуктах, а добавление к говяжьему фаршу даже небольшого количества молотого сушеного имбиря или тмина вдвое снижает образование канцерогенов. Жареную баранину приправляйте розмарином, это уменьшит количество вредных веществ почти на 70%. Кориандр, имбирь, кунжут убивают 30-35% канцерогенов в жареном мясе.

М. И. Рязанцев, врач-диетолог

Тоже лекарство

Сало

*** При варикозном расширении вен** к болезненному месту привяжите на сутки ломтики свежего сала.

*** При мастопатии и боли в груди** прикладывают тонкие ломтики старого сала.

*** Больные суставы лечат** топленым старым салом или старым салом, пропущенным через мясорубку. Смазанные и обложенные салом суставы утепляют собачьей шерстью. Если сустав утратил подвижность, 100 г топленого сала перемешивают с 1 ст. ложкой соли и втирают в больное место, а затем утепляют.

*** Если есть проблемы с кожей** — бородавки, папилломы, — свиное сало смешайте с толченым чесноком (2:1), намажьте и закрепите пластырем. Меняйте раз в сутки до их исчезновения.

Пастила из малины спасёт от простуды

1 кг малины, 0,5 кг сахара, растительное масло по вкусу.

Спелую малину положите в плотно закрытую посуду и поставьте ее на 40 минут в духовку, разогретую до 180°С. Когда малина распарится, протрите ее через сито. Полученное пюре поставьте на слабый огонь, добавьте сахар и, помешивая, уварите до уменьшения объема в 1,5-2 раза. Полученную массу вылейте тонким слоем (не более 1 см) в лоток, устланный пергаментом и смазанный растительным маслом. Пастилу сушите примерно 7 часов при температуре 60-70°С. Пастила должна быть сухой на поверхности и плотной. Для длительного хранения ее можно еще и подсушить на открытом воздухе 2-3 дня. Пастилу вместе с пергаментом сверните в плотный рулет и нарежьте толстыми кружками. Или аккуратно отделите пастилу от пергамента, нарежьте квадратами, посыпьте сахарной пудрой, положите в стерилизованную посуду и храните в сухом прохладном месте.

А. В. Бойко, Минводы

Я научилась готовить из сныти обеды

Весной по дачным участкам расползается сныть. Она вырастает до метра и приносит много хлопот хозяевам. Жестоко расправляясь с сорняком, люди и не подозревают, что удаляют одно из лучших лекарственных растений! Мы с мужем, заядлые дачники, как-то заинтересовались этой чудесной травой и узнали, что она лечит подагру, заживляет раны, помогает при анемии и ревматизме. А сколько в сныти витаминов и микроэлементов! Словом, вместо того чтобы выбрасывать, научились готовить из сныти отвары и даже обеды. Хотим поделиться с читателями некоторыми рецептами.

Биточки с манной крупой. Нам с мужем они очень нравятся! Мелко нарежьте 150 г сныти, залейте 50 мл кипятка, добавьте 20 г манной крупы и варите 10 минут, посолите, охладите. Затем сформуйте биточки, запанируйте их в сухарях и обжарьте на растительном масле. Подавайте со сметаной, маслом или соусом.

Полезная картошечка. Возьмите поровну картофеля (порежьте кубиками) и сныти (нашинкуйте), добавьте по вкусу лука, соли, немного сметаны и томатного соуса. Тушите 15 минут, добавьте любимые специи и тушите до готовности.

Салатик «Сплошное здоровье». В хорошо вымытые листья сныти добавьте лук, щавель и мелко нарезанное вареное яйцо, заправьте по настроению растительным маслом, сметаной, несладким йогуртом или майонезом. Еще мы добавляем сныть в супы, окрошку, омлет — очень полезно!

Лидия Тегако, Екатеринбург

Пригодится

■ ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ПОЛУЧИТЬ МАКСИМАЛЬНУЮ ПОЛЬЗУ ОТ ТВОРОЖНЫХ БЛЮД, СТАРАЙТЕСЬ НЕ СОВМЕЩАТЬ ИХ С ЧЕРНЫМ КОФЕ, ШОКОЛАДОМ И САХАРОМ.

■ ЧЕМ ВЫШЕ ЖИРНОСТЬ ТВОРОГА, ТЕМ БОЛЬШЕ В НЕМ ВИТАМИНОВ B_1, B_2, B_6.

■ ПРОТИРАЙТЕ ТВОРОГ ВСЯКИЙ РАЗ ПЕРЕД ПРИГОТОВЛЕНИЕМ ЧЕРЕЗ МЕЛКОЕ СИТО, И ТОГДА ВЫ ПОЛУЧИТЕ НЕЖНОЕ И ВОЗДУШНОЕ ГОТОВОЕ БЛЮДО.

Худеем за неделю

Огуречная диета

В огурцах много растительной клетчатки и воды. Клетчатка помогает нормализовать работу кишечника и восстановит водно-солевой баланс, который бывает часто нарушен у людей с избыточным весом, ну а вода очищает организм от шлаков.

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

Завтрак: хлебец, два свежих огурца.
Обед: суп из свежих овощей (огурец, редис, морковь), яблоко запеченное.
Ужин: салат из огурца и зелени на растительном масле.

ДЕНЬ ВТОРОЙ

Завтрак: хлебец, один огурец.
Обед: 50 г отварной говядины, салат из огурца и редиса.
Ужин: салат из огурца и зелени на растительном масле.

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

Завтрак: хлебец, два огурца.
Обед: отварная рыба (100 г), отварной рис (100 г), один соленый огурец.
Ужин: салат из огурца и зелени на растительном масле.

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

Завтрак: хлебец, один огурец.
Обед: отварной рис (100 г), огурец, 20 г сыра твердых сортов.
Ужин: салат из огурца и зелени на растительном масле.

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

Завтрак: хлебец, два огурца.
Обед: салат из овощей (огурец, капуста, морковь, редис), один апельсин.
Ужин: салат из огурца и зелени на растительном масле, 20 г сыра твердых сортов.

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

Завтрак: хлебец, один огурец.
Обед: суп из свежих овощей (огурец, редис, морковь), одно яйцо, одна груша.
Ужин: салат из огурца и зелени на растительном масле.

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

Завтрак: хлебец, два огурца.
Обед: суп из свежих овощей (огурец, морковь, редис), одно яблоко.
Ужин: салат из огурца и зелени на растительном масле.

Дыхание лета: ОКРОШКА

Летом горячие блюда теряют свою популярность — просто кусок в горло не лезет. В ход идут легкие салаты и, конечно, холодные супы: они освежают и бодрят. Самый известный из холодных супов — окрошка.

У каждой хозяйки свой рецепт ее приготовления. Знающие в окрошке толк люди утверждают, что все ингредиенты нужно резать мелко, из зелени добавлять только петрушку и ни в коем случае не кромсать сосиски или ветчину: это напрочь испортит вкус окрошки. А самое главное, чтобы окрошка была ароматной и вкусной, — использовать квас собственного приготовления: он должен быть более кислым по сравнению с бутылочным питьевым. Для этого ржаной хлеб нарежьте тонкими ломтиками и обжарьте до образования темно-коричневой корочки. Залейте горячей кипяченой водой и оставьте настаиваться примерно на 4 часа. Затем настой процедите, добавьте сахар и дрожжи, предварительно разведенные водой. Добавьте растертые с горчицей, сахаром, солью, хреном яичные желтки и поставьте в теплое место на 12 часов. Готовый квас процедите и поставьте в холодильник.

Некоторые люди предпочитают окрошку на основе кефира, сыворотки, минеральной воды. Но все же исконно русская окрошка готовилась именно на основе кваса. Во многих странах холодные супы готовят на основе кисломолочных продуктов: узбекский суп на кефире называется чалоп, грузинский — овдух, армянский — мацнабрдош. Наши ближайшие соседи — украинцы — преданы свекольнику. Он готовится на основе свекольного отвара или огуречного рассола, добавляют туда лук, морковь, картофель. У болгар самый популярный холодный суп — таратор. Его основными ингредиентами являются свежие огурцы, чеснок, оливковое масло и грецкие орехи. Все это заливается натуральным кислым йогуртом. У нас вместо него используется обычный кефир. В Европе популярен холодный томатный суп гаспачо.

ПО–УКРАИНСКИ

150 г льда, 100 г сметаны, 30 г зеленого лука, 5 шт. свеклы, 2 помидора, 1 яйцо, 1 огурец, 1/2 лимона, 2 ст. ложки сахара, черный молотый перец, соль.

Свеклу хорошо вымойте, очистите, натрите на крупной терке или нарежьте тонкой соломкой, отваривайте до готовности, примерно 30 минут. Добавьте в свекольный отвар свежевыжатый сок половины лимона и сахар, посолите, поперчите. Остудите, поставьте в холодильник на 2-3 часа. Очистите помидор и огурец. Мелкими кубиками нарежьте овощи и вареное яйцо, разложите по тарелкам и залейте охлажденным свекольным отваром. Перед подачей на стол добавьте мелко порубленную петрушку и зеленый лук (можно добавить кинзу), несколько кубиков льда, 1 ст. ложку сметаны или майонеза.

ПО–АЗЕРБАЙДЖАНСКИ

2 яйца, 1 л простокваши, 1/2 стакана круглозерного риса, по 1 ст. ложке муки и гороха, кинза, укроп, петрушка, соль.

Простоквашу смешайте с водой, процедите, перемешайте, чтобы не было комков. Муку, яйца и рис хорошо разотрите, добавьте в массу, вскипятите на медленном огне, выложите мелко рубленую зелень. Можно добавить мяту, щавель и шпинат. Варите на среднем огне, постоянно помешивая, примерно 10 минут или пока не сварится рис. Отдельно замочите и сварите горох, добавьте его в суп при подаче на стол. Солите довгу только после того, как она остынет. Блюдо подавайте в тарелках или стаканах, зимой — горячим, а летом — холодным. Можно отдельно отварить мясные фрикадельки и добавить вместе с бульоном в блюдо. Вскипятите, положите зелень.

ПО–ИТАЛЬЯНСКИ

10 помидоров, 4 ломтика ржаного черствого хлеба, 3 огурца, 3 болгарских перца, 3 зубка чеснока, 1 красная луковица, 100 мл оливкового масла, винный красный уксус, зеленый лук, соль.

Соль и чеснок растолките, смешайте с измельченным хлебом. Влейте оливковое масло, хорошо размешайте, дайте настоятся 10 минут. Лук мелко нарежьте, залейте уксусом. Очистите помидоры, удалите из них семена. Удалите сердцевину перцев, посолите и поставьте в духовку на 20 минут. После этого удалите с них кожицу и порежьте на мелкие кусочки. Все смешайте, измельчите в блендере. Разбавьте ледяной водой или положите несколько кубиков льда. Подайте суп с сухариками.

Для вас, диабетики

ГОВЯДИНА С ОВОЩАМИ

600 г говядины, по 500 г баклажанов и картофеля, 300 г лука, 150 г сыра, 100 г майонеза.

Очистите лук и нарежьте его кольцами. Смажьте сотейник маслом и разложите густо лук. Говядину нарежьте на пластины, отбейте хорошо и выложите на лук, посолите, поперчите. Баклажаны нарежьте кружочками толщиной в палец и выложите на мясо. Картофель нарежьте тонкой соломкой, покройте баклажаны. Все залейте майонезом, смешанным с тертым сыром.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТЕЛЯТИНОЙ

400 г отварной телятины, 10 помидоров, 3 яйца, зелень. Для соуса: по 50 г рубленых лука и перца, 4 желтка, по 3 ст. ложки растительного масла и уксуса, сметана.

Телятину мелко нарежьте и смешайте с белками 3 яиц, зеленью и половиной соуса. С помидоров срежьте верхушку, выньте сердцевину, мелко ее изрубите и добавьте в фарш. Полученной смесью заполните помидоры. Перед подачей на стол полейте оставшимся соусом и посыпьте рубленой зеленью.

Рекомендуем — *Аппетитно!*

Рыба на столе

ЗАПЕЧЕННАЯ В ДУХОВКЕ

500 г филе рыбы без костей, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка молотых сухарей, соль по вкусу, зелень укропа и петрушки.

Филе рыбы без костей нарежьте крупными кусочками, выложите на смазанную маслом сковороду, посолите. Разогрейте растительное масло, полейте им рыбу и посыпьте сухарями. Поставьте в духовку и запекайте до готовности. Запеченную рыбу посыпьте измельченной зеленью.

ОМЛЕТ С ЛОСОСЕМ ИЛИ ДРУГОЙ РЫБОЙ

150 г плавленого сливочного сыра, 100 г филе слабосоленого лосося (или любой другой рыбы без косточек), 50 мл воды, 4 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, зелень петрушки и укропа, сода на кончике ножа.

Плавленый сыр немного размягчите на водяной бане. Лосось нарежьте одинаковыми тонкими пластинами. Яйца взбейте с содой, водой, солью и мелко нарезанной зеленью и поджарьте на сливочном масле тонкий омлет. Выложите его на широкое ровное блюдо и намажьте тонким слоем плавленого сливочного сыра, поверх разложите тонко нарезанное рыбное филе и осторожно сверните омлет в плотный рулет. Подают это сытное блюдо с зеленым салатом или тушеными овощами. Такой рулет вкусен и в теплом, и в холодном виде.

ОРИГИНАЛЬНАЯ «ПОД ШУБОЙ»

250-300 г майонеза, 200 г филе сельди, 1 луковица, 1 крупная свекла, 1 морковь, 1 картофелина, 1 яблоко, 1 ст. ложка уксуса.

Картофель отварите в мундире, остудите, очистите от кожуры и натрите на крупной терке или мелко нарежьте. Выложите картофель на дно селедочницы или блюда. Филе сельди нарежьте на мелкие кубики и уложите на картофель. Яблоко очистите от кожуры, удалите сердцевину, натрите на крупной терке и выложите следующим слоем. Лук очистите, нарежьте мелкими кубиками, залейте уксусом, смешанным с горячей водой (примерно полстакана), добавьте немного соли и маринуйте в течение 20-30 минут. Затем слейте воду и выложите на селедку. Смажьте майонезом. Отварную морковь очистите, мелко нарежьте или натрите на крупной терке и выложите следующим слоем. Отварную свеклу остудите, очистите и натрите на крупной терке. Выложите последним слоем, смажьте майонезом. Сверху салат украсьте зеленью.

ЗАПЕЧЕННАЯ В ФОЛЬГЕ

300 г филе рыбы без костей, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка молотых сухарей, соль по вкусу.

Вымойте и просушите салфетками рыбное филе. Лист фольги изнутри смажьте сливочным маслом, посыпьте сухарями, положите филе, посолите и заверните фольгу. Включите духовку. Выложите рыбу в фольге на сухую сковороду, поставьте в горячую духовку и запекайте до готовности.

НЕТ ПАРАЗИТОВ АЛЛЕРГИИ!

Что мы скорее всего посоветуем тому, кто жалуется на аллергию? Наверняка мы предложим сбалансировать рацион. Потому что в голове прочно укоренена мысль, что аллергия развивается тогда, когда что-то не то вшь. А между тем одной из причин аллергии могут являться паразиты – те, кто... ест нас. Кто самовольно поселился, питается нашими клетками и тем, чем питаемся мы сами, и в режиме нон-стоп разрушает все органы и системы. А организм честно дает знать нам о происходящем, и аллергия – один из таких сигналов...

Речь о разнообразных паразитах, имя которым легион: гельминты, аскариды, лямблии... Известно, что в организме человека может жить до пяти видов паразитов – жить и в прямом смысле слова отравлять человеку жизнь, вызывая мощную интоксикацию. Таковая может проявиться дерматитами, экземой, псориазом, фурункулезом, сыпью, ринитом, отеком, зудом... Вариаций масса! И на один препарат против аллергии с этой причиной не справятся, разве что смягчат симптоматику. Поскольку аллергия может быть вызвана паразитами, в борьбе с ней целесообразно делать ставку на антипаразитарную терапию.

Высокотехнологичный прибор «ПАРАЦЕЛЬС», разработанный отечественными учеными, создает вибрационную волну, не ощутимую для человека, но смертоносную для паразитарной среды. Вся эта нечисть гибнет под действием комбинации импульсов и естественным путем выводится из организма. «ПАРАЦЕЛЬС» прост в применении: достаточно закрепить на запястье оригинальные браслеты, через которые передаются импульсы, и почувствовать, как жизнь налаживается!

Подробнее о приборе «ПАРАЦЕЛЬС» можно узнать по телефону 8(495) 504-79-93.
Для читателей специальная цена!
ИПО «Синтезар», г. Москва, Зеленоград, Савелкинский проезд, д. 4, ОГРН 1057747032936
реклама с/с Лицензия № 99-03-001751 от 04.12.2009 г. РУ № ФС 022а2006/3660-06

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ.

Такой случай

Может, от обиды все болезни?

Я выжила с Божьей помощью. Помню, за крестик меня на линейке учителя чуть не задушили. А я все равно носила его и молилась...

Меня сильно обижал брат, а отец никогда не приласкал. Дома мы, дети, почти не ночевали, все по соседям да по кустам прятались от пьяного отца. Пошла в школу — и там меня обижали. Может, были там и хорошие учителя, только я не встречала их. Помню, пришла на занятия: сапожки худые, ноги мокрые. А учительница всегда сушила свои сапоги у «голландки» — тогда еще «голландку» топили дровами. На меня она накричала, мол, почему шла по лужам? А мне стыдно было сказать, что сапожки у меня худые, стеснялась... Учительница стукнула меня указкой по голове, и все в классе засмеялись.

У нас в семье жаловаться боялись. В школе ругали за вшей и за то, что от меня и моих сестер воняло керосином. А ведь мы, малышки, не были виноваты, что вшей выводили таким способом. Да и где мыться? Бани не было, воду носили из колодца, а он был очень далеко. Еще нас ругали за то, что не было воротничков на форме. Но где их взять маленькому ребенку? Не было карандашей, тетрадей, линейки, часто даже ручки не было. Вот за все это ругали на линейке при всех учениках.

В четвертом классе однажды я пришла без книги — ее пьяный отец разорвал — и без домашней работы. Нина Васильевна, так звали учительницу, сильно меня поругала. Я не выдержала унижений и, как есть, все рассказала про отца. Учительница передала ему наш разговор (а мы, дети, даже чихнуть при нем боялись), и он пришел домой пьяный, избил маму, бабушку и всех нас. Мне тогда очень сильно попало, и когда я пришла в сознание, то еще две недели не могла ходить в школу. Потом в больнице месяц пролежала. Когда пришла на занятия, то замкнулась в себе, даже если знала урок, не отвечала.

Жизнь стала еще кошмарнее, когда соседка, постарше на два года, сделала мне химическую завивку (это было, когда я училась в шестом классе). Я не знала, что это такое, и согласилась, а она, оказывается, тренировалась на мне. А на следующий день мне надо было идти в школу с изуродованной головой, и я не пошла. Директор пришел к нам домой, уговорил пойти в школу, сказал, что меня ругать не будут. Но стоило мне появиться в школе, как на школьной линейке опять говорили обо мне и позорили. Учителя кричали, тыкали в меня пальцами. Сейчас бы я ушла из школы — и все! Но тогда я не видела выхода: стояла и терпела, сердце стучало, виски чуть не лопнули от его стука. Школу я все-таки бросила и уехала из дома. Училась в вечерней школе и работала. Закончила 10 классов на «отлично», приобрела 4 специальности, вышла замуж, воспитала пятерых детей, сейчас на пенсии и помогаю воспитывать внуков. У меня куча болезней. Мне кажется, что их «подарили» люди, с которыми судьба свела меня еще в детстве. Прочитав мое письмо, они могут узнать себя. Об их дальнейшей судьбе я не знаю и знать не хочу. Пусть живут, как Бог велит. Надеюсь, что совесть их все-таки замучила.

Ольга Михайловна Норовчат, Нижний Ломов, Пензенская обл.

Женщины, которые хоть раз в жизни пережили сильный стресс или трагедию (смерть супруга или детей) имеют на 62% больше шансов заработать рак груди.

ОДИНОЧЕСТВО — ЭТО КОГДА ВСТРЕЧАЕШЬ ПРОСТО ЗНАКОМЫХ И ГОВОРИШЬ С НИМИ НА ЛЮБЫЕ ТЕМЫ, ЛИШЬ БЫ ПРИВЛЕЧЬ ИХ ВНИМАНИЕ. А КОГДА КТО-НИБУДЬ ПРИХОДИТ К ТЕБЕ В ГОСТИ, НЕ ЗНАЕШЬ, КУДА УСАДИТЬ, ЛИШЬ БЫ ОНИ ЗАДЕРЖАЛИСЬ. И ЭТО ПРАВДА ОДИНОЧЕСТВО.

ДЕТИ — ВСЕГДА ХОРОШО: КОГДА ОНИ МАЛЫЕ, ЕСТЬ КЕМ ПОКОМАНДОВАТЬ, А КОГДА ВЫРАСТУТ, ЕСТЬ С КЕМ ВЫПИТЬ.

Авось пригодится

● Неустанная погоня за счастьем приносит больше вреда, чем пользы. Исследования показывают: люди, которые стараются жить со смыслом, чаще сохраняют живость ума в старости, здоровее психически и даже живут дольше, чем те, чья цель — поиски счастья. Учитесь получать удовольствие даже от вкусного ужина.

● Исследование американских ученых показало, что чувство злобы и гнев, испытываемые человеком, губительны для легких. У самых сердитых и агрессивных и мужчин, и женщин часто возникают астма и сердечно-сосудистые заболевания.

● Недавний опрос показал, что почти половина российских семейных пар ссорится из-за денег. Чаще из-за финансов ругаются те, кому 30-40 лет и чей совместный доход не превышает 20 тысяч рублей в месяц. Россияне старше 50 лет считают, что деньги не повод для скандалов. И, конечно, чем выше уровень дохода семьи, тем реже супруги ссорятся из-за денег.

ЛАПША
из писем читателей

После развода поняла: без мужа жить не могу! Тем более что любовник тоже ушел.

Ира, Новомосковск

В моей жизни было три тещи, но ни одна меня не удовлетворила.

Василий, Нижнекамск

Иногда кажется: вот она, жизнь, у моих ног расстелилась! Только наклонись, подбери, что нужно. Наклоняешься подобрать — и бац! Оказывается, жизнь уже тебя зывается, жизнь уже тебя имеет, не давая разогнуться.

Руслан, Орловская обл.

Разочаровалась я в супружеском сексе. Стоило ли ради 24 раз в год замуж выходить?

Елена, Москва

Долготекущий развод может плавно перейти в вялотекущую шизофрению.

Ксения Р., Кисловодск

Ситуация — *Для тех, кому за...*

Меня замучила мама...

Где бы я ни была, что бы ни делала, по первому же ее звонку должна срываться с места и бежать к ней. Если не смогла приехать, она потом отчитывает и плачет: «Я тебя родила, вырастила, а ты так ко мне относишься...» У меня трое детей, муж, работа — я разрываюсь на части! И мама вполне еще ничего — 63 года. Как объяснить ей, что мне тяжело?

Анна Сотникова, Рязань

Любовь матери к своему ребенку должна видоизменяться с течением времени. Пока он маленький, надо кормить его с ложечки. А когда он становится взрослым, проявление материнской любви — отпустить его. В природе так и происходит. Родительский дом для человека, когда он становится самостоятельным, должен оставаться той надежной базой, куда можно вернуться, чтобы утереть слезы, и — назад, во взрослую жизнь. А маме хорошо бы понять: ее родительская роль завершена, пора повернуться лицом к мужу. Если его нет, заняться своим здоровьем, скорректировать собственную жизнь.

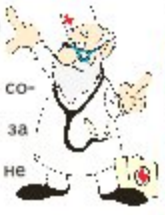
Это откровенный материнский эгоизм, когда женщина рожает ребенка «для себя», чтобы было кому «подать стакан воды» в старости. Скорее всего, у нее не сложились или не складываются супружеские отношения. Но родительские функции закончились! Образовавшийся вакуум вынуждена заполнять дочь, которая выполняет роль мужа для мамы. Заботится о ее благополучии, выслушивает жалобы, отказываясь от собственной жизни... А еще для такой мамы лучше, если дочь вернется в родительский дом, чтобы в любой момент «подать стакан воды». Хотя по сути дети ничего не должны своим родителям. Да, мать родила дочку, не спала ночами, когда та болела, воспитывала... Но где она все это взяла? У своих родителей — у бабушки с дедушкой. А теперь должна эту эстафету любви и заботы передать своей дочери и внукам. А что делает на самом деле? Говорит: отдавай ее назад! Ну зачем же так ненавидеть свою дочь и внуков? Если же мама в самом деле так одинока и несчастна, у нее есть время не торопясь переосмыслить свою жизнь, сделать какие-то выводы. Для этого, собственно, и дается человеку старость, с ней должна приходить мудрость. Кстати, дочка с внуками все равно остаются в ее жизни, просто нужно правильно выстроить отношения.

Счастье здесь и сейчас

Прошлое уже позади, будущее еще не наступило. Все, что у нас есть, это «сейчас».

Мы же идем по жизни так, словно пишем черновик, словно у нас впереди целая вечность и будет время все исправить. За суетой будней мы так и не успеваем подарить кому-то улыбку и внимание, насладиться утренней чашкой кофе. Хотите остановиться и почувствовать именно этот момент?

* Глубоко подышите, сосредоточившись на каждом вздохе;
* почувствуйте окружающие вас запахи;
* обнимите своего ребенка, погладьте кошку или собаку;
* прогуляйтесь 10 минут по улице и понаблюдайте за всем происходящим вокруг;
* выпейте ароматного чаю, вкушая каждый глоток, не глядя при этом в телевизор, компьютер, книгу.



Уже за 40 — *Для хороших жён*

Какая собака его укусила?

С вашим супругом творится что-то странное: он всерьез начал беспокоиться о здоровье, стал замкнут, раздражителен, утратил интерес к сексу... А ему случайно не 40 (39,45, 50)?

Скорее всего, ваш мужчина переживает возрастной кризис, и он всерьез начинает задумываться о смерти. У мужчин в этом возрасте и правда начинаются проблемы с сердцем и печенью, повышается артериальное давление, мешает лишний вес. А тут неожиданно из жизни начинают уходить родители, родственники, друзья (критический возраст для инсультов — 45 лет). Круг близких людей постепенно сужается.

Если мужа стало беспокоить здоровье, предложите ему вдвоем пройти комплексное обследование, чтобы определить, какие проблемы действительно есть и у вас, и у него. Активный образ жизни должен стать для обоих основой бытия! Вместе делайте упражнения для укрепления мышц спины, эластичности суставов, полезно ходить в бассейн, сауну.

В этом возрасте мужчины могут впасть в серьезную депрессию, сравнивая мечты двадцатилетней давности с тем, чего они добились в жизни. Появляется желание бросить работу, заняться тем, на что никогда не хватало ни времени, ни сил, ни денег...

Будьте готовы к этому разговору. Постарайтесь понять: юношеский это лепет или конкретная цель с хорошо продуманным планом действий. Обрисуйте ему все плюсы теперешней работы. Напомните, сколько труда и сил он вложил, делая карьеру, как важен стабильный достаток для семьи, что он на своем месте. В конце концов пусть для начала займется делом, о котором так мечтает, как хобби. А там будет видно!

Какие преимущества дает брак с сорокалетним мужчиной? Вы ведь мечтали с детства о принце на белом коне — сейчас он как раз перед вами. Ничего, что немного поседел, зато набрался опыта и прекрасно знает, как доставить вам удовольствие. Просто подтолкните его чуть-чуть, вскружите ему голову. Немного шарма и обаяния — и вперед. Посмотрите на него как на мужчину и начните вести себя с ним как женщина. Старайтесь даже дома выглядеть привлекательно. Ну и, конечно, выходите вместе в люди. У женщины есть хороший шанс сесть на последний поезд, уходящий со станции. Все еще впереди!

Знать бы, где упасть

Муж-то есть, только он не родня...

Для Галины из Ростовской обл., автора письма «Сломалась...», устала от борьбы за свое существование и благополучие детей, спасается пьянством («Айболит» №21 за 2010 г.).

У меня тоже история типа вашей. Мы все когда-то жили в Приморском крае, в таежной деревне. Деревня прекрасная, был богатый леспромхоз, природа шикарная. Я молодой была, когда началась перестройка. Все начало закрываться, родители остались без работы. Отчим нас бросил и уехал. И это бы ничего! Да наводнение случилось. Две горные реки так разлились, что вся деревня утонула, неделю катера ходили по ней. Для незнающих объясню: катер — это не лодка, ему глубоководье нужно. В общем, когда вода сошла, такой кошмар был: грязи не меряно! Мебель пустили на дрова. Дом стал гнить от сырости, из погреба блохи прыгали. Дрова, которыми собирались печку топить, к соседям уплыли. В огороде ничего не осталось, голяк полный. Наводнение пришлось как раз на начало августа. Работы нет, продавать нечего, есть нечего. Прислали гуманитарную помощь, не знаю откуда. Зубную пасту ящиками давали, полотенца и вообще тряпки какие-то. Мама начала рыдать. Нас трое: я старшая и две сестры в первый класс пошли. Многие люди тогда стали уезжать. Я с мужчиной познакомилась, он меня позвал к себе в Татарию. Мама даже обрадовалась, что уезжаю. Она и сама уехала в Сибирь с двумя моими сестрами.

Не можете забыть прежнюю любовь? Наговорите имя на пламя красной свечи, дайте догореть до конца, а огарок выбросьте в 30 шагах от дома.

Тогда казалось, что выбрались из ада, жить будем хорошо, уж в городе без работы не останемся! Прокормимся, мы же не лентяи. Да как бы не так! Моя свекровь, как только увидела, что я с одной сумкой приехала, аж запила с горя: «Женился на бесприданнице!» Даже слышать не хотела о нашей беде — о наводнении. Не бывает такого — и все тут! Посчитала, что я дочь алкашей. Себя-то она за алкашку не держала. Просто не повезло ей в жизни. В общем, устроила мне «райскую» жизнь. На работу меня устроили, прописку дали. Всю зарплату в семью приносила, себе трусы боялась купить. Мечтала только о своей квартире: ложилась и вставала с этой мечтой.

Маме тоже досталось, хоть она и приехала к родным. Ну и что, что в городе живут? Зарплату не платят. А тут еще мать с двумя ртами. Маме пришлось снять квартиру, за нее платить, детей учить... Ей бы меня забрать — было бы легче обеим. Так нет же, думала, что раз я при муже, то не пропаду, мужик все-таки. В общем, денег не было даже на билет ни у меня, ни у нее, выкарабкивались в одиночку. Со временем квартира у меня все-таки появилась. Мама тоже устроилась на хорошую работу. Сестры выросли. Только вот далекие мы стали, отвыкли друг от друга. К матери уехать — квартиру жалко, и без родни тяжело, не с кем поговорить. Живу одна с детьми. Муж-то есть, только он не родня, он сын свекрови. Вот и думаю: терпеть дальше или не стоит? Может, лучше было в те годы после наводнения не уезжать из своей деревни? Может, все бы наладилось? А так живу без рода, без племени. Знать бы, где упасть... Так что не мне других судить, себя бы понять. Да и каждый так.

Вы, Галина, не сожалейте ни о чем. Как было, так было. Что теперь себя изводить раздумьями? Есть возможность лежать на диване — лежите. У людей, которые ни о чем не думают, больше здоровья. Вот и все. Просто живите и все, а богатство — это все уходящее. Если бы все люди понимали эту истину, то не было бы таких судеб, как у вас и у меня. Дай бог вам хорошего ангела-хранителя!

Ирина Абдуллина, Бугульма, Татарстан

Из почты «Айболита»

Счастье жизни ловите стихами...

Для Ю. Б. Бородина из с. Покойного, Ставропольского края, автора письма «Не могу забыть любимую», пять лет назад похоронил жену («Айболит» №22 за 2010 г.).

Письмо удивительно глубокое, в нем душа кричит от боли, которую не каждое сердце способно и познать, и терпеть. И еще такая чистота в чувствах, не в прожитых, а в настоящих. Любовь не приходит и не уходит — она Богом дана. И она вечна. Рада узнать о существовании такой любви, а о человеке, ее познавшем, вдвойне. Попробуйте боль души заглушать радостью. Пусть утро каждого следующего дня приносит вам новые стихи. Каждый день — дар от Бога. Думая больше о других, мы улучшаем мир, а вы как раз способны творить хорошие дела, эти маленькие тоненькие ручейки добра. Добрых людей так много! Я верю, душа ваша воспрянет под живою водою и «по-новому глянет на свет».

Новой жизнью, любовью
нальется,
Новым светом, огнем
заживет...

Ваши стихи удивительно красивы:

Счастье жизни ловить
стихом,
Или где-нибудь под листьями
Течь холодным лесным
ручейком.
Кто пройдет — припадет
и напьется...

Я припала и напилась. Огромное спасибо вам за ваш ручей! Хочется и еще что-то прочесть. Дарите свои стихи людям. Благодарю «Айболит» за знакомство с таким удивительным человеком. Желаю всех благ и Божьих благословений вам и вашей семье!

Любовь Александровна Папонова, ул. Советская, 211, с. Дивное, Ставропольский край, 356720

Никого не сравнивайте со своей любимой. Другой такой не будет...

Для Ю. Б. Бородина из с. Покойного, Ставропольского края, автора письма «Не могу забыть любимую», пять лет назад похоронил жену («Айболит» №22 за 2010 г.).

Время лечит такую боль? Наверное, нет. С годами это чувство лишь притупляется... Я читала ваше письмо и тихо плакала. Да, наши любимые уходят безвозвратно. Светлая память вашей любимой — и отпустите ее с благодарностью. Не повторяйте мою ошибку. Мы мучаем себя и их, души плачут с нами. Вы действительно еще молоды, не оставайтесь один. Оглянитесь вокруг, может, где-то рядом есть та, которая поймет вас и станет верным другом. Не зацикливайтесь на прошлом, никого не сравнивайте с вашей любимой, второй такой уже не будет. Желаю счастья несмотря ни на что! Надеюсь, что вам повезет больше, чем мне. Я немного моложе вас и пыталась наладить свою жизнь: уйти от одиночества, но... Мне ответили ложью и предательством, мою душу и сердце раздавили ногой 44-го размера. Остались осколки. Боль невыносимая! Наверное, поэтому меня так потрясло ваше письмо! А я заведу себе собачку. Это лучше, чем такие друзья, по крайней мере, не солжет и не предаст.

Елена, Черкесск, КЧР

Стихи наших читателей

ЖИЗНЬ БЕЗДЕТНАЯ — ЧАША ПУСТАЯ

Не мешайте любить
вашу деточку —
Пустоцветом судьба
облетает!
Разрешите прижать
к себе девочку,
Жизнь бездетная —
чаша пустая.
Оказалось: обиды, лишения
Ее глазки теплом растопили.
Видно, я получила прощение:
То ли Бог, то ли люди
простили.
Разрешите любить вашу
лапочку,
Я ей в жизни помощницей
буду.
И подумали мамочка
с папочкой:
« Вот пристала.
Какая зануда...»

Наталья Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

ЛЮБОВЬ...

Любовь! Что к этому
добавить?
Ее нельзя отнять, нельзя
прибавить,
А только лишь почувствовать,
постичь,
Уметь во всем любимого
простить
И счастья бесконечного
достичь!

Наргиз Курбанова, Баку, Азербайджан

ПОМНЮ ВКУС ЗЕМЛЯНИКИ...

Аромат земляники
В твоих сладких устах,
Пляшут солнышка блики
У тебя в волосах.
Вдаль умчит наше лето,
Ягода отойдет,
Но, поверь мне, все это
Никогда не умрет.
На всю жизнь это лето
Сохранится во мне —
В тайниках сердца где-то
И в печали-струне.

В. М. Титанова, пос. Верх-Бийск, Р. Алтай

Как там у них? — *Кое-что об умении жить*

Вождь приказал...

Приличные корейские девицы даже бесплатно мужчин к себе не подпускают до самого замужества, ну или до 30 лет. Если до этого возраста никто не женился, тогда она может свободно распорядиться своим телом.

В Корейской Народно-Демократической Республике все как у нас... в 1940-1960-е годы. Здесь вас воспримут как фантастического пришельца. Белые люди здесь редкость, поэтому на них все оборачиваются. Мужчины, оправившись от неожиданности, делают вид, что ничего особенного не произошло, — ну инопланетянин и инопланетянин. А женщины и детишки реагируют бурно. Детвора может долго бежать за белым, показывать на него пальцем и смеяться. Их смешат наши длинные носы.

Детям здесь позволено все. Это потом, когда они вырастут, пойдут в армию или на стройки социализма, государство зажмет их в строгие тиски. Но пока ребенок не подрос, может жить, как хочет. Все малыши мечтают прицепить к рубашке красивый значок с лицом вождя, а в школе с удовольствием щелкают задачки из жизни капиталистического соседа: «В бедном южнокорейском городе живет 20 тысяч детей. 40% из них зарабатывает на жизнь чисткой обуви американским солдатам, а 60% просит милостыню. Какое количество детей занимается этими промыслами?» Или: «Сколько вражеских танков сожгли солдаты Народной армии, если каждый из них...» Ну и так далее. Что ж, для КНДР это гораздо актуальнее, чем яблоки, которые не могут поделить между собой герои наших учебников.

Столица КНДР Пхеньян просыпается в 7 часов утра от рева сирен. Это не воздушная тревога, а просто напоминание — пора на работу. Тут же из уличных репродукторов начинают греметь бодрые марши. Через некоторое время улицы заполняются людьми. Большая часть добирается до места службы пешком или на троллейбусах и велосипедах. Особо крутые едут на автомобилях, но таких мало. Движением в основном управляют регулировщицы — светофоры здесь редкость. Да и работа не пыльная, в Пхеньяне транспорта очень мало, даже в час пик. А после 10 часов вечера Пхеньян погружается во мрак. В квартирах висят экономичные лампочки. Впрочем, электричество в домах есть не всегда.

Дома в Пхеньяне украшены плакатами с пролетариями, рабочими и солдатами. От советских они отличаются только разрезом глаз. Но есть и другие отличия. Например, на стройках и предприятиях время от времени проводятся социалистические соревнования между бригадами. Победители получают премии перед большими праздниками в виде пайки риса или кукурузной муки, причем ими здесь не разбрасываются.

Северные корейцы никому не завидуют. А как завидовать, если ничего не знаешь об окружающем мире? Здесь существует карточная система. Самый квалифицированный и трудолюбивый работник получает 700 граммов риса в день, несколько килограммов мяса и два десятка яиц в год. Но ведь жители Америки или соседней Южной Кореи не имеют и этого! Им, бедолагам, государство ничего не гарантирует! Так утверждает телевидение КНДР, а проверить эту информацию невозможно. К общению с иностранцами допускаются только тщательно проверенные, надежные люди, телевидение не показывает зарубежные каналы, а за хранение радиоприемника можно схлопотать 5 лет лагерей. Если же тебя поймали за прослушиванием «голосов», так и все 15 получишь. Причем в Северной Корее репрессируется вся семья виноватого гражданина и навсегда попадает в черный список. Это значит, что и дети, и внуки человека, 50 лет назад рассказавшего политический анекдот или просто нахулиганившего, обречены на прозябание в глубокой провинции, без права въезда в столицу, без возможности сделать малейшую карьеру. Приплюсуйте к этому публичные казни особо опасных преступников и вам станет понятно, какие дисциплинированные и доверчивые люди эти корейцы. Впрочем, есть и свои плюсы. Преступности там почти нет. Квартиры не имеют замков.

Преступности в Корее нет. Квартиры не имеют замков. Все граждане с детства занимаются спортом, регулярно проходят диспансеризацию ну и, понятное дело, не переедают.

Все граждане с детства занимаются спортом, регулярно проходят диспансеризацию ну и, понятное дело, не переедают. А еще их женщины не курят. То есть совсем. Потому что товарищ Ким Ир Сен так завещал. Правда, мужики дымят за двоих. Была проблема перенаселенности. В Китае с ней никак не справятся, а в КНДР, где в 1960-х годах на одну семью заводилось по шесть детишек, сейчас рождается не больше двух. Потому что Великий Вождь приказал снижать рождаемость.

А о проституции здесь вообще не слышали. Нет, девушки, доставляющие радость, существуют при интуристовских гостиницах, но все они китаянки. А приличные корейские девицы даже бесплатно мужчин к себе не подпускают до самого замужества, ну или до 30 лет. Если до этого времени никто на кореянке не женился, она может свободно распорядиться своим телом.

Основная масса народа живет в сказке, уверенная, что их страна является надеждой для всего человечества. Столкновение с реальностью будет для них чудовищным шоком. Если завтра две Кореи воссоединятся, то безработными окажутся десятки тысяч северокорейских врачей, знания которых остались на уровне 1970-х годов; инженеры, никогда не видевшие компьютера; армия никому не нужных офицеров; крестьяне, умеющие обрабатывать землю только мотыгой и серпом.

Пожалуй, на сегодняшний день лучший выход для страны — оставить все как есть. Пусть счастливые северные корейцы живут в своем сказочном царстве, строят коммунизм и не подозревают о том, что где-то живут лучше.

Авось пригодится

В Ингушетии калым за невесту не менялся около 10 лет и составлял 12,5 тысячи рублей. Имамы, посовещавшись с народом, решили увеличить эту сумму, ведь инфляция не стоит на месте. Теперь за невесту придется выложить от 30 до 50 тысяч рублей. Скорее всего, поднимут и сумму откупа за кровную месть. Виновная сторона будет платить пострадавшим от 100 до 300 тысяч рублей, или 10 тысяч долларов. Сумму будут определять примирительные комиссии, судьи из народа, к которым обращаются родственники кровников, ведь прощение угодно Аллаху.

Ёшкин кот!

Перелётные мыши живут на крыше

В Благовещенске на одной из девятиэтажек каждое лето поселяется целое полчище рукокрылых. В темное время суток они вылетают на охоту.

Жители дома привыкли видеть в свете луны и фонарей не ночных мотыльков, а пронзительно попискивающих летучих мышей. Несколько лет назад они облюбовали пыльный чердак и теперь каждое лето гнездятся здесь. Людей мышки не беспокоят, так как летают по ночам. Правда, могут залететь и в подъезд. Приходится ловить, потому что дети пугаются. А дневают и размножаются мышки в стыках плит: расщелины в 3-4 см им достаточно. Здесь можно увидеть их розовые клыкастые мордашки. Напуганные резким светом, мышки начинают громко пищать.

Чаще всего с летучими мышами встречаются жильцы верхних этажей. Те, кто живет ниже, о ночных вылетах рукокрылых узнают по помету на балконах или карнизах окон. Вот, собственно, и все неудобство, которое причиняют эти млекопитающие собратьям по природе.

Людям от летучих мышей только польза, комаров в этом году вообще нет, да и мотыльков меньше стало. Ведь наши российские мыши — насекомоядные, кровососущие живут лишь в тропических странах. Там, где живут рукокрылые, вредителей на полях гораздо меньше.

В Благовещенске все летучие мыши — перелетные. На зиму они улетают в Приморье и на юг Китая. В наших суровых зимах животные просто не выживут. Уже в августе — начале сентября они торопятся в теплые страны, иногда прибиваясь к ласточкам и стрижам. А прилетают в Россию по теплу.

В природе летучие мыши живут около 35 лет. Рожать начинают с двухлетнего возраста и до 15 лет. У большинства рукокрылых появляется лишь один детеныш в год, и при варварском уничтожении им приходится восстанавливать популяцию десятки лет. Поэтому ученые советуют оберегать животных.

Кошмарики

МАЛЬЧИК ЖИВЁТ БЕЗ БОЛИ

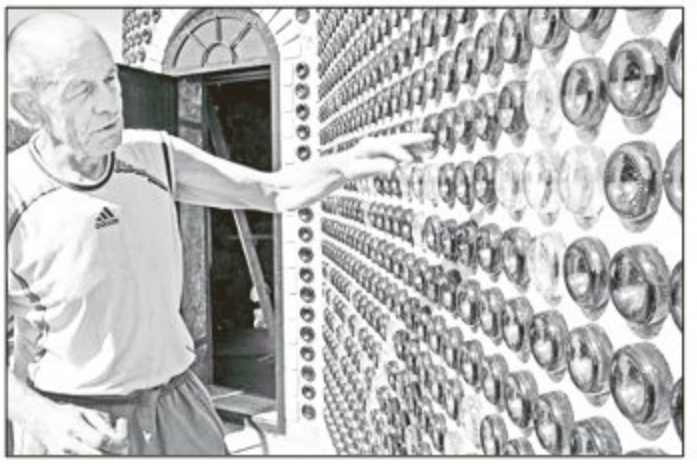
Только несчастный случай помог понять, что 9-летний мальчик К. У. из Америки вообще не чувствует боли. Мальчик упал с дерева, пытаясь достать кошку, и получил множественные переломы. При этом он не чувствовал боли. Мальчику пришлось ползти к дому, в таком виде его и застала мать. В ужасе она бросилась к сыну. Удивлению врачей не было предела, потому что у ребенка было сломано 16 костей, но он не чувствовал никакой боли ни до операции, ни после.

ПЛОТИНУ УВИДЕЛИ ИЗ КОСМОСА

В одном из заповедников Канады из космоса обнаружена плотина длиной 850 метров. Как установили исследователи, плотину строили несколько семей бобров, объединившись в бригаду. Повалили тысячи деревьев, натаскали тонны глины и веток. Бобрам не хватило каких-то 200 м, чтобы сравняться с плотиной Саяно-Шушенской ГЭС (1074 м). Впрочем, Саяно-Шушенскую ГЭС люди начали строить в 1968 году. А бобры, как определили ученые, заложили первое бревно в свою плотину примерно в 1975 году. И продолжают строительство.

ЛИСА ВДРУГ ВЫСТРЕЛИЛА...

В Гродненской области Белоруссии в охотника выстрелила из ружья... лисица. Мужчина госпитализирован со сквозным ранением бедра. Он рассказал, что во время охоты ранил лисицу, а потом решил добить животное прикладом. Когда прижал рыжую красавицу к земле, она задела лапой спусковой крючок, и ружье, направленное в сторону охотника, выстрелило.



Дом из бутылок

Запорожец Владимир Сыса в течение 20 лет собирал по всей округе бутылки из-под шампанского, а потом еще 5 лет строил из них двухэтажный дом. Эскиз дома придумал сам. Бывало, проснется в 3 часа ночи и бежит к письменному столу переносить увиденное во сне на бумагу. К этой работе привлек всех, кого только мог. Коллеги по работе, друзья, родственники смеялись, говорили, что скоро из-за него алкоголиками станут. Сам Владимир к шампанскому равнодушен, поэтому покупал бутылки в пунктах сдачи стеклотары по 20 копеек за штуку и собирал на улице. Дом получился прочный, воздушный. Зимой в нем тепло, а летом — прохладно.

Реклама. 18+

Хвойное чудо

На ваши вопросы отвечает С. В. Арсенин, к.м.н., член-корреспондент РАЕН, директор НИИ натуротерапии.

— Про скипидарный «Скипофит» много говорят и пишут, что он легко помогает бороться с лишним весом. Но как же вес уходит, когда в ванной сидишь?

— Очень просто. Скипидар — это эфирное масло сосны, которое по своей активности превосходит все эфирные масла (розы, бергамота, сандала и т. п.). Эфиры скипидара содержат альфа- и бета-пенены — особые вещества, которые при воздействии на кожу раздражают специальные рецепторы, усиливающие капиллярный кровоток, и активизируют обмен веществ. В результате организму становится недостаточно энергии и он начинает черпать ее за счет расщепления жира. Выражение «Скипофит сжигает жир» по сути правильное, т. к. лишние жировые отложения быстро уходят и сгорают в «печке» нашего обмена веществ. Подобное похудение происходит при занятиях спортом, когда энергию для физических упражнений организм получает из жира (поэтому все спортсмены и худые). Но если у вас есть ограничения для занятий спортом, то предпочтительнее худеть при помощи ванн «Скипофит», т. к. здесь потеря лишнего жира происходит буквально лежа в ванне.

— Как часто и какие ванны «Скипофит» надо делать, чтобы похудеть на 10 кг?

— Невозможно запрограммировать количество килограмм, которые вы сбросите. Очень полные могут похудеть и на 25 кг, а у людей просто с плотным телосложением уйдет всего 4-5 кг жира. Для получения быстрого и стойкого результата необходимо пройти курс из белых и желтых ванн, который рассчитан на 2,5-3 месяца. Ванны принимаются 1 раз в 2 дня. Альфа- и бета-пенены проникают в кожу, там накапливаются и действуют на организм в течение двух дней. Поэтому даже на следующий день после ванны вы продолжаете худеть. Если еще имеется и целлюлит или, например, большой живот, то желательно эти места натирать раствором «Скипофит для растираний». Чтобы не ошибиться в выборе растворов, можно приобрести уже готовые курсы для похудения (как для женщин, так и для мужчин).

— Существует белый и желтый «Скипофит». Какой именно эффективен для похудения?

— Белые и желтые ванны действуют в тесной неразрывной связке. Так, белая эмульсия «Скипофит» раскрывает капилляры, а желтый раствор «Скипофит» очищает их от «шлаков». Вот за счет такого чередования — раскрытие и очистка — улучшается кровоток в тканях, восстанавливается работа жизненно важных органов, т.е. ванны «Скипофит» действуют в целом на организм. В рамках газетной статьи невозможно описать все эффекты воздействия ванн на организм. По сути организм омолаживается. Поэтому вместе со стройным телом вы получите и отсутствие многих проблем, мешавших вам наслаждаться жизнью раньше.

— После похудения насколько стойким будет результат? Не вернется лишний вес обратно?

— Обычно лишний вес возвращается, если худеть при помощи диет, когда идет насилие над организмом. В случае со скипидаром похудение легкое и комфортное. Курсы со «Скипофитом» необходимо применять не реже двух раз в год вплоть до достижения идеальной массы тела. Затем рекомендуется проходить поддерживающие процедуры (1 ванна в 2 недели), чтобы всегда быть в оптимальной форме.

— А после похудения кожа не обвисает?

— Такого не происходит, т. к. похудение плавное и физиологичное. Кроме этого, «Скипофит» обладает отличным гидратирующим свойством (наполняет кожу влагой) за счет улучшения кровообращения в коже. Поэтому кожа не только не обвиснет, а наоборот, ее тургор повысится, в том числе и на лице, где значительно уменьшится количество морщин (причем уже после первых 5-6 ванн).

— Существуют ли противопоказания для применения ванн?

— Хотя ванны и применяются при температуре 36°С и концентрация раствора минимальна — всего 2 чайные ложки на полную ванну воды, я бы их не рекомендовал беременным и кормящим женщинам, тем, у кого имеются проявления тромбофлебита и кому противопоказаны тепловые процедуры. А также если имеется аллергия на скипидар. Если остаются сомнения, то обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Скипофит®

НАТУРАЛЬНЫЕ СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ

АКЦИЯ!* СКИДКИ ДО 30%
+ всем подарки для здоровья

Получите скидку по т. **8 (495) 790-76-96.**

Адрес для писем, заказов почтой: 111250, Москва, а/я 70, НИИ натуротерапии.

Спрашивайте в аптеках вашего города!

Москва: в сети аптек **«Ригла»** — т. 730-27-30; **«Гексал»** — т. 980-52-62; **«Витафарм»** т. 661-35-65; **«Самсон-Фарма»** т. 994-48-88; **«Горздрав»** — т. 773-89-41, **«А5»** - т.787-05-55, **«120 на 80»**, **«Стар и млад»**, **«Таблетка»**.

Санкт-Петербург — (812) 703-45-30; **Хабаровск** — (4212) 43-66-45; **Екатеринбург** — (343) 322-65-47; **Тамбов** — (4752) 56-53-44; **Воронеж** — (4732) 52-63-83; **Набережные Челны** — (8552) 33-59-79; **Новосибирск** — (383) 202-61-91; **Н.Новгород** — (8312)74-01-30; **Казань** — (843) 554-54-54; **Кемерово** — (3842) 53-90-90; **Ростов-на-Дону** — (863) 263-05-23(24); **Самара** — (846) 270-54-04 ; **Магнитогорск** — (3519) 31-74-55; **Уфа** — (347) 252-43-45.

«ЦВ Протек»: 201726, 201727, 203717, 203718, 203724, 203725, 203726.

* Скидка предоставляется по указанному телефону. Акция действительна с 01.05.11 до 30.09.11. Не является лекарством. Сертифицировано.

ТУ 9158-001-94420978-2006, ТУ 9158-002-94420978-2006, ТУ 9158-004-08028011-00 ООО «МедиаГрупп», 127015, Москва, ул. Вятская, 35, ОГРН 1087746118613.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Кое-что об умении жить

Блажен тот, кто видит свои грехи

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ «АЙБОЛИТА» ОТВЕЧАЕТ АРХИМАНДРИТ АМВРОСИЙ, НАСТОЯТЕЛЬ И ДУХОВНИК СВЯТОВВЕДЕНСКОГО ЖЕНСКОГО МОНАСТЫРЯ.

— Я в страшной тоске. Внешне живу спокойно, хожу в храм, каюсь, причащаюсь. Но ничего не хочется, нет сил себя понуждать...

— Да, может быть и такое. Но это означает, что молитва слабая у вас.

— Что делать, если нет времени ходить в церковь?

— Все, что мешает нашему спасению, убирайте со своего пути. На первое место надо поставить спасение души, а не земную жизнь, потому что земная жизнь — это только подготовка в вечность. Придет время, предстанем мы пред Господом, как потом оправдаемся? «Нам некогда было, мы детей воспитывали, на работу ходили...» Духовные калеки в Царстве Божием не нужны. Туда идут только чистые души. Земное нас не должно держать. Не в нем счастье. Как говорят: «Потерял богатство — ничего не потерял, потерял здоровье — половину потерял, потерял Бога — все потерял».

— Может ли покаяться злой дух?

— В жизни человека есть грань: когда человек может духовно совершенствоваться, вверх подниматься или вниз опускаться. Самая страшная опасность — перейти особую черту, когда уже не можешь каяться. Вот эту черту, эту грань переступили демонические силы. Это называется гордыней. Человек в гордыне ждет, чтобы его только хвалили, но не ругали. Если покаяться, то Господь по Своей великой милости простит. Но люди, переступившие черту, как правило, уже не способны каяться.

— Почему иногда после исповеди не испытывают легкости?

— Люди плохо подготовились. Перед исповедью надо прочувствовать грехи свои и осудить себя.

— Как узнать, на какой стадии духовного развития ты находишься?

— Если себя видите грешниками, значит, вы на правильном пути. Если видите себя хорошими, значит, на ложном, на пути прелести. Один инок подошел к своему духовному отцу и сказал: «Отче! Вот я молюсь и достиг такого, что вижу ангелов». А старец ему сказал: «Блажен тот, кто видит не ангелов, а грехи свои».

— Имеет ли слово энергию? Если да, то какую?

— Слово можно сказать с любовью, а можно со злобой. Когда люди стараются всем нести добро, делают добро и слова добрые говорят, то вокруг этого человека все окружающие чувствуют себя спокойно. А около недоброго человека никого нет, он ни с кем не дружит, никого не любит, разве что только собак и кошек, да и ими командовать пытается, не дает им спокойно жить. С другим же человеком он не может найти общий язык, наладить отношения.

— Надо ли поучать близких, если они живут не по-христиански? Или следует молчать, потому что все поучения заканчиваются скандалами?

— Есть великие слова премудрого Соломона: «Обличи премудрого — он тебя возлюбит, не обличай безумного — он тебя возненавидит». Гордый человек страшно боится, что ему что-то подскажут. Смиренный человек с радостью ловит любую подсказку, поучение. А человек испорченный, если ему подсказать, сразу обидится, надуется, возненавидит тебя. Потому, когда вы говорите с ближним о Боге, надо знать — мудрый он или нет. Если мудрый — подскажите, а если безумный — наживете врага.

— Можно ли бить ребенка?

— Ребенок маленький, он еще не понимает многого. Надо постоянно говорить о том, что можно и чего нельзя делать. Его ум еще не цепкий, он не запоминает с первого раза. А если наказание превратить в метод воспитания, постоянно его бить, то можно, как собаку, выдрессировать. Знаете, как дрессируют собак? Специально дразнят, чтобы она злая была. Если мы ребенка постоянно будем бить, он вырастет злой.

— Как сохранить душевный мир дома с ближними, когда все время делают что-то не так?

— Для того чтобы жить с ближними в мире, согласии и любви, надо научиться друг другу уступать. Если один возмутился, то не надо «бензин» возражений и возмущений подливать. Надо смириться, перетерпеть, и пламя кончит бушевать. Мне как-то одна послушница сказала: «У меня папа и мама — безбожники, даже некрещеные. Вот поеду сейчас домой, если они ругаться будут, как мне себя вести?» Я ей ответил: «Не ругайся. Если кто-то из них вспыхнет, начнет тебя ругать — ты их просто выслушай. Пусть они все выскажут тебе, что у них на душе, на сердце... Если же начнешь оправдываться — получится скандал». Выслушай все с радостью и прими за прошлые грехи со смирением.

— Человек принял крещение в зрелом возрасте и продолжает вести греховную жизнь. Не лучше ли было ему совсем не креститься, чем не оправдать милость Божию?

— Православные христиане, которые приняли крещение, но в церковь не ходили, крестов не носили, в грехах не каялись, не исповедовались, жили невенчано, не причащались и умерли без покаяния, они находятся еще ниже тех язычников, которые не знали Истинного Бога.

Если не приходит сон и мучают беспокойные мысли

Без общения с Богом душа вянет. Молиться можно в любое время: и днем, и ночью, особенно если не приходит сон и мучают беспокойные мысли. Перед началом молитвы перекреститесь три раза и произнесите вслух или про себя: «Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь».

* «Господи! Щит мой и прибежище мое! Услышь меня, Боже, преклони ухо Твое ко мне, услышь слова мои, услышь меня, когда буду взывать к Тебе. Да будут слова уст моих и помышления сердца моего благодарны Тебе! Укажи мне, Господи, пути Твои и научи меня стезям Твоим!»

* «Господи, дай мне силу перенести утомления наступающего дня и все события его. Руководи моею волею и научи меня молиться, верить, надеяться, терпеть, прощать и любить. Аминь».

* «Господи! Дай мне силы, чтобы любовь там проявлять, где меня ненавидят, чтобы прощать, где меня обижают, чтобы соединять, где царствует ссора, чтобы правду говорить, где заблуждение, чтобы веру приносить, где отчаяние, чтобы свет зажигать, где господствует тьма, и радость давать, где живет печаль».

* Вечерняя молитва: «Господи Боже наш, все, в чем я согрешила в этот день, — словом, делом, помышлением, Ты, как милостивый и человеколюбивый, прости мне, мирный и покойный сон дай мне, пошли мне ангела Твоего хранителя, защищающего и сохраняющего меня от всякой беды. Ты хранитель наших душ и тел, и мы возносим славу Тебе, Отцу, Сыну и Святому Духу, теперь, всегда и вечно. Аминь».

Екатерина Васильевна Шулятьева, пос. Лянгасово, Кировская обл.

Эта молитва способна за минуты снять любую боль

Молитву нужно творить в уединении, при зажженной свече, стоя на коленях.

Называется она Единая молитва. Читать ее может любой человек, независимо от своих религиозных убеждений. Эта молитва способна за считанные минуты снизить температуру, снять любую боль.

«Господи! Боже милостивый! Да святится Имя Твое на Небесах и на Земле. От края и до края Вселенной! Господи! Укрепи силы в противостоянии силам мрака, дабы не токмо противостоять ему, но и очищать землю-матушку от сего мусора. Научи отделять благо от зла и пребывать в спокойствии и твердости духа, дабы достойно творить меж людей волю Твою. Укрепи силы братьев и сестер моих — как близких, так и неведомых мне. Да узрят они истинную славу Твою, и исполнятся любви в сердце своем, и одолевают преграды темные в движении по пути к свету. И да протянут друг другу руки свои и отдадут безмерно тепло души. Господи! Да свершится воля Твоя! И пребудет на Земле Единый Народ, любящий Матерь свою — Природу, воссоединенный с Тобою любовью своей и идущий по пути истинного духовного развития, опираясь на Последний Завет Твой».

Утром: «Благослови, Господи, на деяния дня грядущего, и да будут встречены трудности его яко и подобает идущим под Светом Твоим».

Вечером: «Восполни, Господи, утраченные силы на благо, дабы уготовиться к встрече дня будущего. Аминь».

После внутренней исповеди, когда болезни и беды отступят, постарайтесь не повторять прежних ошибок — иначе несчастья вернутся в двойном объеме. Избежать этого вам поможет Единая молитва.

В. Д. Пузикова, с. Отрадное, Ставропольский край

Помолимся?

Людям пожилого возраста пора задуматься об ином мире

Я предлагаю читателям молитвы преподобного Ефрема Сирина.

* «Помилуй меня, долготерпеливый Сыне Божий и безгрешный Христе! Даруй мне, Спаситель мой, помышление о будущей жизни, чтобы исполнял я волю Твою. Хотя в старости сделай меня причастником благодати Твоей, чтобы хоть концом добрым завершить мне жизнь мою. Аминь».

* «Молюся Тебе, милосердный Господи, прежде нежели колесо времени совершило для меня обращение свое — помилуй меня, прежде нежели подул на меня ветер смерти и в теле моем появились болезни, предвещающие близкий конец, — помилуй, прежде нежели персть возвратилась в землю и стала гнилью и все черты красоты ее истлели — помилуй, прежде нежели грехи мои предварили меня на Суде и посрамили перед судиею — помилуй меня, исполненный щедрот, Господи. Прежде нежели заключил Ты дверь Твою для меня, Сыне Божий, и соделался я пищею неугасимого огня в геенне — помилуй меня! Аминь».

*** В канун дня рождения.** «Господи Боже, Владыко всего мира видимого и невидимого. От Твоей святой воли зависят все дни и лета моей жизни. Благодарю Тебя, премилосердный Отче, что Ты дозволил мне прожить еще один год; знаю, что по грехам моим я недостоин этой милости, но Ты оказываешь мне ее по неизреченному человеколюбию Твоему. Продли и еще милости Твои мне, грешному; продолжи жизнь мою в добродетели, спокойствии, в здоровье, в мире со всеми сродниками и в согласии со всеми ближними. Подай мне изобилие плодов земных и все, что к удовлетворению нужд моих потребно. Больше всего очисти совесть мою, укрепи меня на пути спасения, чтобы я, следуя по нему, после многолетней в мире сем жизни, перейдя в жизнь вечную, удостоился быть наследником Царства Твоего Небесного. Сам, Господи, благослови начинаемый мною год и все дни жизни моей. Аминь».

Варвара Осиповна Беленькая, Брянская обл.

Молитва от пьянства Моисею Мурину для тех, кто страдает запоями

* «О, великая сила покаяния! О, неизмеримая глубина милосердия Божия! Ты, преподобный Моисей, был прежде разбойником, но потом ужаснулся своих грехов, воскорбел о них и в раскаянии пришел в монастырь и там в великом плаче о своих беззакониях и в трудных подвигах проводил свои дни до кончины и удостоился Христовой благодати прощения и дара чудотворения. О, преподобны, ты от тяжких грехов достиг пречудных добродетелей, помоги и молящимся тебе рабам (имя), влекомым в погибель от того, что предаются безмерному, вредному для души и тела употреблению вина. Склони на них свой милостивый взор, не отклони и не призри их, но внемли им, прибегающим к тебе. Моли, святой Моисей, Владыку Христа, чтобы не отверг их Он, Милосердный, и да не возрадуется диавол их погибели, да пощадит Господь этих бессильных и несчастных (имя), которыми овладела пагубная страсть пьянства, ведь мы все Божьи создания и искуплены Пречистой Кровью Сына Его. Услышь же, преподобный Моисей, их молитву, отгони от них диавола, даруй им силу победить их страсть, помоги им, простри твою руку, выведи их на путь добра, освободи их от рабства страстей и избавь их от винопития, чтобы они, обновленные, в трезвении и светлом уме возлюбили воздержание и благочестие и вечно прославляли Всеблагого Бога, всегда спасающего свои создания. Аминь».

Ольга Михайловна Верехина, Молдавия

■ КАК МОЛИТЬСЯ? СИДЯ ИЛИ СТОЯ? ЕСЛИ НОГИ НЕ ДЕРЖАТ, ТО МОЖНО, ВСТАВ НА КОЛЕНИ, ЧИТАТЬ. ЕСЛИ КОЛЕНИ УСТАЛИ, МОЖНО СИДЯ ЧИТАТЬ. ЛУЧШЕ СИДЯ ДУМАТЬ О БОГЕ, ЧЕМ СТОЯ ДУМАТЬ О НОГАХ. И ЕЩЕ: МОЛИТВУ НАДО ЧИТАТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО С ПОКЛОНАМИ.

■ МОЛИТВЫ НАДО ЧИТАТЬ С ДУШОЙ. АПОСТОЛ ПАВЕЛ СКАЗАЛ: «ЛУЧШЕ ПЯТЬ СЛОВ СКАЗАТЬ УМОМ МОИМ, ЧТОБ И ДРУГИХ НАСТАВИТЬ, НЕЖЕЛИ ТЬМУ СЛОВ НА НЕЗНАКОМОМ ЯЗЫКЕ».

Сенсация

Старушка стала молодеть

Возможно, что толчком к омоложению послужила завышенная доза гормональных биостимуляторов, которые вводили 70-летней Сэй после операции на печени.

Сенсацией в Японии стал случай с 75-летней Сэй Сенагон, которая вдруг начала стремительно молодеть. Сначала у нее исчезла седина, волосы почернели и приобрели былой блеск. Затем разболелись и стали кровоточить десны, так что она не могла носить зубной протез. Сэй отправилась к дантисту, и тот ошеломил старушку известием, что у нее, как у младенца, режутся зубы.

Дальше — больше. У Сэй стала разглаживаться кожа на теле и лице, мышцы приобрели былую эластичность, канули в небытие приступы остеохондроза и прочих старческих болячек. Через пару лет Сэй перестали узнавать подруги на улице, поскольку она помолодела лет на двадцать.

Помолодевшая старушка разошлась со своим изрядно надоевшим за пятьдесят лет совместной жизни мужем и вышла замуж за 40-летнего. А спустя 9 месяцев после свадьбы родила сына!

Никто не мог поверить, что женщине удалось вернуть себе былую красоту и свежесть, не прибегая к помощи хирургов. Ученые контролировали буквально все: что Сэй ест, сколько спит, какой косметикой пользуется... Наконец ее обследовали в Институте геронтологии и обнаружили ген «молодости», который способствует образованию клеток, способных уничтожать стареющие и умершие. Причина его внезапного «пробуждения» еще не ясна. Возможно, что толчком к резким изменениям в гормональной и генетической системах организма послужила завышенная доза гормональных биостимуляторов, которые вводили 70-летней Сэй после перенесенной ею операции на печени.

Умные мысли

■ ЛЕГЧЕ УМЕРЕТЬ, НЕ ДУМАЯ О СМЕРТИ, ЧЕМ ДУМАТЬ О НЕЙ, ДАЖЕ КОГДА ОНА НЕ ГРОЗИТ.

■ ТАМ ХОРОШО, ГДЕ НАС НЕТ: В ПРОШЛОМ НАС УЖЕ НЕТ, И ОНО КАЖЕТСЯ ПРЕКРАСНЫМ.

■ ЧЕМ ДАЛЬШЕ УХОДИТ ДОРОГА ЖИЗНИ, ТЕМ С БОЛЬШИМ УДИВЛЕНИЕМ ДВОЕ, ИДУЩИЕ РЯДОМ, ВСПОМИНАЮТ НАЧАЛО ПУТИ.

Ёшкин кот!

В Англии семимильными шагами осваивается космический туризм. Для туристических полетов в ближний космос уже построили ракету с небольшой капсулой для пассажиров. Этот аппарат может подняться на большую высоту, откуда можно увидеть черное небо и закругляющийся край Земли. Время полета составит 20 минут, а состояние невесомости продлится 3-4 минуты. Первый старт ракеты прошел в сентябре 2009 года, была проверена система спасения капсулы. Она отделилась на большой высоте и мягко опустилась на землю при помощи парашюта. А туристов начнут возить в космос в 2013 году. Платные рейсы в космос планируют и другие страны. Осталось дождаться, кто будет первым.

Стихи наших читателей

Я ТАК ЖАЛЕЮ ЗА ТОБОЙ...

У меня много стихотворений, посвященных безвременно ушедшей любимой, маме, дочерям (их у меня две), весне, любви и просто нашим умным, добрым, самым красивым — российским женщинам. Вот одно из них.

Я так жалею за тобой,
Я так хочу тебя увидеть,
Хочу дотронуться рукой
До милой, доброй и родной...
Я так хочу тебя увидеть!
По изумрудинкам росы
Мы босиком с тобой
побродим,
И, взявшись за руки с тобой,
Мы в звездный мир с тобой
уходим.
Звенит весенняя капель,
Там родника прозрачна
чаша —
Все это было только наше...
Роса, и ветер, и родник —
Я б все отдал за этот миг!
Но я теперь один, поник,
Как лист осенний тополиный.
Душу в себе, в душе
свой крик
Как в небе клекот
журавлиный.
А как неистова тоска!
А боль в груди моей какая!
И, словно камень извлекая,
Мне разрывает грудь
больная
Тоской израненной душа.
А крик какой — глухой,
протяжный!
И хрип из горла, стон глухой...
Стою у края бездны
страшной —
Ополоумевший, безумный,
Окаменевший и немой.
Сейчас я б все отдал за миг,
Чтобы увидеться с тобой
И окунуться с головой
В твои ладони, губы, уши,
Чтоб снова слились
наши души
И под волшебной синевой
Смеялись радостно с тобой,
Чтобы обнять твои колени,
Слова хорошие шептать
И чтоб дрожащею рукой
Запретный плод в ночи
искать.
Ласкать, шептать, дрожать,
любить
И говорить, и говорить!
Забыть все напасти невзгод,
Забыть, какой сегодня день
и год,
Дышать тобой, одной тобой,
И окунуться с головой
В мир грез, мечтаний
и услады.
Ведь мы с тобой друг
другу рады,
И терпкий запах кожи
нежной,
Родной, знакомой,
белоснежной,
Меня неистово влечет,
зовет,
И радует, и бесит.
Хочу, чтоб ты мне говорила,
И я смешливо отвечал,
И чтобы ты меня любила,
И я по-прежнему любил,
Любил без памяти, до боли,
До утомленья и до слез,
До всхлипа громкого,
до крика,
До упоенья и до грез!
Любил неистово и нежно,
Как раньше в юности
мятежной
Тебя когда-то я любил!

Ю. Б. Бородин, с. Покойное,

К читателям

ЕСЛИ ЖИЗНЬ КАЖЕТСЯ БЕСПРОСВЕТНО ОДИНОКОЙ И БЕЗРАДОСТНОЙ И РЯДОМ НЕТ ЧЕЛОВЕКА, С КОТОРЫМ ВЫ ЧУВСТВОВАЛИ БЫ СЕБЯ СЧАСТЛИВЫМ, ПИШИТЕ В «АЙБОЛИТ». МЫ ПОСТАРАЕМСЯ ПОМОЧЬ ВАМ ВСТРЕТИТЬСЯ!

Главный редактор Г. Н. Воробьева

Познакомимся?

МУЖЧИНЫ

23 года, рост 163 см, вес 52 кг, инвалид II группы по сахарному диабету, без вредных привычек, медицинский работник. Для серьезных отношений познакомлюсь с девушкой до 28 лет, без вредных привычек.

Сергей, а/я 4, пос. Уральский, Нытвенский р-н, Пермский край, 617005

***

Сыну 30 лет, он инвалид детства II группы, после родовой травмы отстает в психо-речевом развитии. Добрый парень, не пьет, не курит, живет с нами. Всем обеспечен, есть жилье, но одинок. Мы с мужем уже на пенсии. Хотелось бы, чтобы сын нашел свою половинку, которая приняла бы его со всеми недостатками.

Елена Николаевна Моторкина, ул. Кирова, 39а, ст. Губская, Мостовской р-н, Краснодарский край, 352552

***

25 лет, рост 164 см, вес 52 кг, инвалид детства III группы (одно ухо не слышит), не пью, не курю. Живу с родителями в селе, помогаю по хозяйству. Для создания семьи познакомлюсь со стройной доброй девушкой до 28 лет, согласной на переезд.

Виктор Саморуков, д/в, пос. Рассвет, Романовский р-н, Алтайский край, 658633

***

29 лет, небольшая родовая травма руки. Познакомлюсь с женщиной, имеющей ребенка или согласной на переезд. Желательно фото.

Андрей Александрович Аргентов, а/я 692, Кемерово, 650066

***

29 лет, материально обеспечен. Познакомлюсь с девушкой, можно инвалидом или матерью-одиночкой, согласной на переезд.

Андрей, а/я 41, Нальчик, КБР, 360017

***

30 лет, рост 175 см, худощавый, инвалид II группы (хожу с палочкой). Живу в небольшом приполярном городе с мамой в благоустроенной квартире. Для серьезных отношений познакомлюсь с молодой женщиной 20-32 лет.

Владимир Ступин, ул. Ленинградская, 1а, кв. 67, Инта, Республика Коми, 169848

***

Сыну 30 лет, инвалид I группы (в 24 года потерял зрение), стеснительный, стал замкнутым, считает, что никому не нужен. Я, как любая мать, хочу счастья своему сыну. Может, захочет познакомиться с ним простая, добрая и порядочная девушка? Возраст и инвалидность значения не имеют.

Владислав Кальщиков, д/в, Новочеркасск, Ростовская обл., 346400

***

Спасите сына! У него душа травмирована. Ему 35 лет, был женат, любил, жалел, берег жену, а она загуляла с его другом и запила. В результате он подал на развод, разошлись, детей нет. Жильем обеспечен. Сыну нужна добрая, умная, хорошая женщина, без детей. Верю, что будут свои. Надеюсь, что она отогреет своей любовью, и думаю, что не пожалеет о своем выборе. Люди добрые, спасите сына! Познакомьте его с хорошей женщиной. Живет он отдельно. Молю Бога, чтобы послал ему заботливую жену, не пьющую и не гулящую. Мечтаю понянчить внуков.

Мария Павловна Сергеева, ул. Ак. Антонова, 4, кв. 51, Саратов, 410080

***

40 лет, инвалид II группы, спокойный, скромный, не курю. Живу с мамой в небольшом доме, в сельской местности. Познакомлюсь с женщиной до 45 лет, можно инвалидом, согласной на переезд ко мне.

Игорь Смешко, ул. Торговая, 14, с. Новозаведенное, Георгиевский р-н, Ставропольский край, 357813

***

40 лет, не пью, не курю, добрый, отзывчивый, живу с мамой в станице, у меня свой дом. Не был женат, детей нет. Работаю, помогаю людям. А кто поможет мне? Я инвалид детства по общему заболеванию, такие никому не нужны. Все смотрят на симпатичное лицо, а не в душу, вот и выходят замуж за наркоманов и алкашей. Я не такой, руки на месте. Хочу найти свою половинку. Может, какая-нибудь девушка заинтересуется моим письмом? Очень хочу иметь семью и детей.

P. S. Дай бог вам всем здоровья, любви!

Вячеслав Опальный, ул. Советская, 32, ст. Суворовская, Предгорный р-н, Ставропольский край, 357390

***

Мне 42 года, высокий. Живу в 2-комнатной квартире в селе Елеево, а по-марийски Пумори Кугу. Не пью, не курю, по национальности мари. Образование 10 классов, занимаюсь гантелями. Люблю готовить, в доме сам навожу порядок. Сколько может продолжаться мое одиночество?! Ведь жизнь идет! Хочу любить и быть любимым. По натуре оптимист, живу без оглядки на свое прошлое. Благодарю Бога за все, полагаюсь на Него, молюсь Петру и Февронии, так как они покровительствуют браку. Женат не был, отслужил в армии. Сначала думал, успею создать семью, но время так быстро пролетело. Жду письма от моей будущей второй половинки.

Андрей Анатольевич Бушков, ул. Советская, 24, кв. 5, с. Елеево, Параньгинский р-н, Марий Эл, 425471

***

Приглашаю жить одинокую, непьющую, некурящую, несудимую, чистоплотную женщину 18-55 лет, с нормальным здоровьем. У меня свой дом в 5 км от Йошкар-Олы. Жду подробное письмо с конвертом для ответа и фотографией.

Илья Васильевич Орехов, д/в, главпочтамт, Йошкар-Ола, Республика Марий Эл, 424000

***

42 года, рост 170 см, вес 65 кг, инвалид III группы по зрению, но сам себя обслуживаю. Есть двухкомнатная квартира, работаю. Хочу познакомиться с девушкой без детей, можно с таким же недугом, из Москвы или Московской области.

И. В. Помялов, д/в, Москва, 101000

***

43 года, высокий, плотного телосложения, инвалид III группы, работаю. Для серьезных отношений познакомлюсь с ласковой, трудолюбивой, чистоплотной женщиной 38-43 лет, без детей.

Без подписи, п/п 9101 113643, д/в, г/п, ст. Зеленчукская, КЧР, 369140

***

45 лет, рост 175 см, вес 70 кг, инвалид II группы после черепно-мозговой травмы. Есть свой дом. Познакомлюсь с одинокой женщиной 40-50 лет, можно инвалидом.

Виктор Анатольевич Иванов, ул. Молодежная, 13/1, пос. Плоскосеминский, Ребрихинский р-н, Алтайский край, 658547

***

50 лет, рост 170 см, вес 65 кг, инвалид III группы, непьющий, заботливый, характер мягкий, работаю мебельщиком. Для совместного проживания познакомлюсь с доброй, неполной женщиной, можно инвалидом.

Без подписи, п/п 1410 143927, Алексеевка, Белгородская обл., 309850

***

Мне 52 года, рост 180 см, вес 80 кг. Без вредных привычек. Увлечения разносторонние. Надеюсь с помощью «Айболита» найти женщину, которая не обманет и не предаст, с которой можно будет идти рука об руку по жизни. Ищу стройную, непьющую, некурящую, добрую, ласковую, верную, честную, скромную женщину до 45 лет, жительницу Кавказских Минеральных Вод, ценящую людей не за количество денег, а за человеческие качества. Жду подробное письмо с фотографией и обратным адресом. Из мест лишения свободы, состоящих на учете в психбольнице или у нарколога прошу не писать.

Владимир Николаевич Иванько, д/в, Ставрополь, 355012

***

68 лет, рост 165 см, вес 72 кг, приятной внешности, по гороскопу Лев, без вредных привычек и комплексов, высшее образование. Добрый, заботливый, преданный, доверчивый, за что жестоко и поплатился в этом возрасте. Общительный. Живу один в однокомнатной квартире, в приморском районе. Веду здоровый образ жизни. У меня есть все, но одиночество угнетает. Ищу спутницу жизни приятной внешности, которая не приемлет измену и предательство, с которой надеюсь достойно прожить отпущенные нам Богом оставшиеся годы жизни. Жду писем.

М. Ибрагимов, д/в, Дербент, Дагестан, 368607

***

Рост 185 см, одинокий, симпатичный, добрый, русский, православный. Живу в районном центре, свой дом, сад. Ищу свою единственную: девственницу, жену, помощницу, способную родить здорового ребенка, можно верующую. Буду любить, ценить и уважать.

Без подписи, п/п 2003 780660, д/в, Лиски, Воронежская обл., 397909

ЖЕНЩИНЫ

21 год, рост 150 см, инвалид III группы (передвигаюсь с одним костылем), скромная, без вредных привычек, готовлю, стираю. Для создания семьи познакомлюсь с мужчиной, можно инвалидом I-III группы.

Наталья Зоткина, ул. Гагарина, 31, Новопавловск, Кировский р-н, Ставропольский край, 357830

***

Хочу попытаться найти достойного спутника жизни для моей дочери. Ей 30 лет, инвалид III группы по общему заболеванию (судорожная готовность), застенчивая, без вредных привычек, не переносит пьянства и лжи. Она окончила 11 классов, швея. Хорошая хозяйка, одна содержит и дом, и хозяйство, отлично готовит, вяжет. Было двое детей, но прошлым летом трагически погиб 7-летний сын. Сейчас воспитывает дочку 1,5 года. Материально и жильем обеспечена. У нас в селе нет непьющих молодых людей. Ищу заботливого зятя, можно инвалида III группы, лишь бы не был лентяем да не пил и был согласен на переезд к нам. Желательно, чтобы поселился у нас.

Лидия Игоревна Савкина, ул. Тарасова, 57, кв. 2, с. Первомайское, Шипуновский р-н, Алтайский край, 658380

***

Моей дочке 36 лет, у нее эпилепсия. Приступы начались после аварии в 18 лет. Они редкие, случаются раз в год, а бывает, и больше года нет. Она у меня такая умница, красавица, хозяюшка. А какие стихи пишет! У нее свое жилье, работает. Встречалась с парнем, но когда он узнал о болезни, сбежал. Неужели на всей Земле нет пары моей дочке? Люди добрые, помогите, это крик материнской души! Так хочется счастья своему ребенку!

Мила, Ростовская обл.

***

52 года, среднего роста, полненькая, инвалид II группы по заболеванию опорно-двигательного аппарата. Болезнь чуть не уложила меня в постель, но я нашла в себе силы и желание жить, и это поставило меня на ноги. Хожу по дому на костылях, а на дальние расстояния езжу на прогулочной коляске. Выростила и определила четверых детей, у всех семьи и дети. По натуре я общительный, разносторонний, жизнерадостный человек. У меня много хороших друзей и подруг, но никто не может дать мне то, что сможет дать вторая половинка. Чужую боль воспринимаю как свою, а со своей душевной болью — одиночеством — приходится справляться одной. К сожалению, я не смогу выехать из села, поэтому буду ждать к себе в гости. Если найдется такой мужчина, которому я нужна буду для жизни, то рада принять его под крышу своего дома. Верю, что он найдется!

Наталья Силинская, ул. Советская, 7, с. Константиновское, Петровский р-н, Ставропольский край, 356500

***

Мне 65 лет, рост 158 см, вес 80 кг. Ищу вдовца 60-70 лет, которому я смогла бы посвятить оставшуюся жизнь. В одиночестве нет радости. Ни деньги, ни слава не делают человека по-настоящему счастливым, если рядом нет второй половинки. Очень жду писем от вас, дорогие дедушки.

P. S. Согласна на переезд.

Без подписи, д/в, п/д №320898, Рубцовск, Алтайский край, 658218

SOS

Может, живёт где-то одинокий мужчина, которому нужна помощница?

С мужем прожила 46 лет. Не жизнь была, а ад. Жила ради сына. Хороший был, добрый, заботливый. Пошел служить в армию по контракту, надеялся денег заработать. Что там случилось, в части, где он служил, не знаю: погиб при исполнении. Ему был 31 год. Муж умер, и я осталась одна. Но эти годы без мужа были лучшими: меня никто не унижал, не оскорблял, не бил. Я отдыхала, только очень тосковала по сыну. Говорят, что время лечит. Нет, не лечит: рана кровоточит. Есть у меня внучка, хорошая, добрая, волнуется за меня. Уговорила меня продать квартиру и переехать к ней. У нее муж, ребенок. Я подумала, что с детьми мне будет лучше. Переехала. Теперь об этом жалею. Внучка стала злая, недовольная, кричит. А муж у нее лодырь, зарплата 3-4 тысячи рублей, а ест за троих. Внучка вообще ничего не ест, доедает после дочки, моей правнучки, и мужа. Я сама первые дни жила впроголодь, потом решила питаться отдельно. Отдаю деньги за квартиру, а остальные — мои. Но как можно питаться отдельно, когда рядом голодные? Что куплю, то и съедим... Кусок в горло не лезет самой есть. Но моих денег все равно не хватает, пенсия маленькая, так что и я живу впроголодь. Сил уже нет! Внучка часто не разговаривает, молчит: устала от такой жизни. А ее мужа все устраивает. В выходной день лежит целый день и смотрит телевизор. Заставить что-то сделать по дому — бесполезно. Не могу больше жить с ними и голодать. За свою жизнь наголодалась. Я не вижу выхода. Хочу жить одна. Мне моей пенсии хватало на жизнь. Я экономная, деньги зря не трачу. Все есть: и одеться, и обуться. Да и сама еще, слава богу, бегаю, только от слез стала слепнуть. Плачу день и ночь. Жалею, что сделала такую глупость. Хоть на улицу иди! Может, живет где-то одинокий мужчина моего возраста, которому нужна помощница? Я бы ему помогала. Люблю готовить, печь пироги, когда-то и шила сама. Слежу за собой, мне 73 года.

Читатели «Айболита», вы моя последняя надежда!

P. S. Ложусь спать и, просыпаясь, молю Бога, чтобы послал мне хорошего, доброго человека.

Алина Антоновна, п/п 6004 933306, д/в, Таганрог, 347939

Советы косметолога

На лице вся кожа в сеточку

Капиллярная сеточка на лице часто появляется там, где мелкие сосудики расположены близко к коже, а еще у людей с сухой кожей. На появление небольшой капиллярной сеточки можно не обращать внимания, но со временем этот маленький дефект может привести к покраснению всего лица. Чтобы этого не случилось, помогут домашние средства.

ОЧИЩЕНИЕ

Настой. Склонную к расширению мелких сосудов и красноте кожу хорошо очищать травяным настоем. Смешайте в равном количестве траву шалфея и арники. 2 ст. ложки смеси заварите 2 стаканами кипятка, настаивайте до остывания, процедите. Смажьте кожу касторовым маслом, смешанным пополам с подсолнечным. После этого очистите кожу ватным тампоном, смоченным в травяном настое.

Лосьоны. Протирайте ими кожу лица утром и вечером вместо умывания.

*** Яично-лимонный** (для жирной кожи с расширенными сосудами). Хорошенько взбейте белок и смешайте его с 1/2 стакана водки и соком одного лимона.

*** Из смеси целебных растений** (для сухой кожи с расширенными сосудами). Тщательно перемешайте в стеклянной посуде по 1 ст. ложке сухих лепестков розы, шалфея, алоэ, подорожника и залейте 1 стаканом кипятка. Поставьте на 2-3 часа в темное место, плотно закрыв посуду. Затем добавьте немного лимонной кислоты или кислого фруктового или ягодного сока. Процедите настой, и лосьон готов.

ПИТАНИЕ

Крем (при красноте кожи лица). Смешайте 2 ст. ложки растертых в порошок корней лопуха, по 1 чайн. ложке меда, лимонного сока и глицерина, яичный желток и 10 капель облепихового масла. Тщательно разотрите до однородной массы. Крем наносите на ночь. Утром смойте водой, в которую добавьте лимонный сок (из расчета 1 чайн. ложка на стакан воды).

Маски (2-3 раза в неделю).

*** Молочно-морковная** (для любой кожи).Смешайте по 1 чайн. ложке сливок и морковного сока (можно добавить 1 чайн. ложку творога). Маску наложите на лицо на 30 минут, а затем смойте теплой кипяченой водой.

*** Салатная** (для увядающей кожи с расширенными капиллярами). Залейте мелко нарезанный салат небольшим количеством воды, отварите в течение 5 минут. Выложите отваренные листья на марлевую салфетку и наложите на кожу в теплом виде (оставшуюся жидкость можно сохранить в холодильнике, используя для протирания лица и компрессов). Держите 20 минут, затем смойте холодной водой.

*** Картофельная** (для сухой кожи). Обильно смочите сложенную в 5-6 слоев марлю или хлопчатобумажную ткань в картофельном соке и наложите на лицо на 30 минут. Затем смойте водой комнатной температуры.

ЛЕЧЕНИЕ

*** Холодный компресс** (тонизирует кожу, сужает кровеносные сосуды). Приготовьте травяной настой: 1 ст. ложку мяты залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Смочите в настое салфетку и прикладывайте ее к очищенной коже лица. Температура настоя должна быть не выше 15-18°С.

ПАРОВЫЕ ВАННОЧКИ И ГОРЯЧИЕ КОМПРЕССЫ ПРИ КАПИЛЛЯРНОЙ СЕТКЕ НА ЛИЦЕ ПРОТИВОПОКАЗАНЫ — ОНИ ВЫЗЫВАЮТ ПРИТОК КРОВИ, А ЗНАЧИТ, И РАСШИРЕНИЕ КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ.

Проверено на себе

Грива будет как у львицы

Я заметила, что волосы стали редеть. Начала усиленно питать их. В первую очередь отказалась от любых шампуней и вот уже несколько лет мою голову либо яичным желтком, либо ржаным хлебом с горчицей. Завариваю большой кусок черного хлеба кипятком, оставляю часа на два. Перед мытьем головы добавляю 1 чайн. ложку горчичного порошка и этой смесью смазываю все волосы. Потом легко массирую кожу головы, а спустя 10 минут долго промываю теплой водой. Ополаскиваю волосы отваром корней лопуха или листьев крапивы (завариваю их произвольно). Если очень тороплюсь и некогда возиться с хлебной маской, разбиваю куриное яйцо, отделяю желток и втираю его в мокрые волосы, а потом обильно прополаскиваю теплой водой. Кстати, давно придерживаюсь того, что голову не мою горячей водой, а только приятно прохладной.

Для кожи головы очень полезны разные маски. Зимой я всегда делаю луковые маски — ничего лучше лука не укрепляет волосы. Просто кашицу натертого репчатого лука наношу на голову, надеваю полиэтиленовую шапочку, сверху обвязываю полотенцем и хожу так час или больше. Запах, конечно, остается, но он чувствуется только на влажных волосах, зато эффект хороший. С тех пор как я перешла на натуральные средства, волосы перестали выпадать, стали здоровыми и блестящими.

Лилия Ивановна Цыганкова, Московская обл.

Волосы стали сухими и ломкими

На фоне весеннего недостатка витаминов у меня начались проблемы с волосами: волосы стали сухими и ломкими. Пробовала разные средства, а помогла мне маска из черного хлеба. Черный хлеб залейте кипящим отваром ромашки (если вы блондинка) или черного чая (если вы брюнетка). Размешайте до образования кашицы и вотрите ее в волосы. Оберните голову полотенцем, через полчаса смойте маску большим количеством воды.

И. Н. Громова, Орел

Пригодится

ЕСЛИ в лаке для волос забился пульверизатор, не торопитесь бросить его в мусорную корзину. Подставьте пульверизатор под струю горячей воды на несколько секунд, и он прочистится.

МНОГИЕ парикмахеры предлагают своим клиенткам перед началом окрашивания волос сделать несколько глотков вина или пива. Дело в том, что в слегка опьяняющие полчаса под сосудорасширяющим действием алкоголя кровь приливает к голове, улучшая обмен веществ в корнях волос. В результате краска ложится ровно и прокрашивает волосы до самых кончиков, придавая им неповторимый блеск и красоту.

ЕСЛИ у женщины растут усы, надо накапать меда на это место и 10-15 капель лимонного сока и через несколько минут скатать. Это безболезненная процедура.

Избавиться от перхоти несложно

1 Причиной перхоти является дрожжевой грибок, обитающий на коже головы, а точнее, его чрезмерное размножение. Увеличение популяции грибка в кишечнике или нехватка в рационе ненасыщенных жирных кислот также может усугубить ситуацию. Отсюда и тактика борьбы с перхотью. Ее можно «смыть» при помощи специальных лечебных шампуней, которые уничтожают грибок. Кроме того, в свой рацион нужно включать йогурты.

2 Причиной воспалений кожи и появления перхоти нередко становится жесткая диета. Поэтому дважды в неделю ешьте рыбу (лосось, палтус), грецкие орехи, льняное масло. Дефицит цинка также способствует кожным воспалениям. Цинком богаты мясные продукты, а также орехи кешью, миндаль. Свою роль может сыграть нехватка витаминов группы В — B_6 и B_{12}. Всего один банан или печеная картофелина содержат 35% дневной нормы витамина B_6. Дефицит витамина B_{12} встречается лишь у сторонников сыроедения и вегетарианцев.

3 Растение горец многоцветный, который обычно используют для лечения тусклых истонченных волос, может быть эффективен и в борьбе с перхотью. Плюс к тому регулярная стимуляция кожи головы при помощи щетки во время душа.

Съедобная косметика

ПРИ СУХОЙ КОЖЕ КАШИЦУ ИЗ НЕБОЛЬШОГО ОГУРЦА СМЕШАЙТЕ С 2 СТ. ЛОЖКАМИ СВЕЖЕЙ СМЕТАНЫ. ОСТОРОЖНО НАНЕСИТЕ НА ЛИЦО И ЧЕРЕЗ 15-20 МИНУТ СМОЙТЕ ПРОХЛАДНОЙ ВОДОЙ.

*** Для жирной кожи** применяется маска из смеси морковной кашицы, одного взбитого белка и муки. Нанесите на лицо и шею на 15-20 минут, затем смойте теплой водой.

*** Для ухода за раздраженной, потемневшей кожей** лица смешайте 1 чайн. ложку меда, несколько капель лимонного сока и 1-2 чайн. ложки сливок. Смесь нанесите на лицо, прикрыв кожу вокруг глаз ватными тампонами или марлей. Через полчаса смойте теплой водой.

*** Маска для жирной кожи.** Смешайте 1 ст. ложку кефира с 1 ст. ложкой творога, добавьте 1 щепотку соли. Смесь аккуратно нанесите на лицо, через 5-7 минут смойте.

*** Из шампиньонов** можно готовить питательные маски для лица. Летом и осенью для этой цели подойдут лисички, сыроежки, белые грибы, а зимой и весной — свежие шампиньоны. 1-2 гриба пропустите через мясорубку, добавьте 1 ст. ложку сметаны или кефира (при очень сухой коже — 1 ст. ложку растительного масла). Нанесите на лицо на 20 минут, смойте холодной водой.

*** Маска от преждевременного старения.** Разотрите помидор без кожицы, желток и 1 ст. ложку крахмала до однородной массы. Нанесите ее на лицо и мойте через 20 минут.

*** Маска-релакс для любой кожи.** Вечером положите на лицо и веки кружки очищенного сырого картофеля на 15 минут. Ваша кожа просто оживет!

*** Маска для увядающей кожи.** Разотрите мякоть одного среднего яблока с 1 чайн. ложкой меда, желтком и 1/2 чайн. ложкой оливкового (или любого другого растительного) масла. Нанесите смесь на лицо на 20 минут, затем смойте теплой водой.

*** При отеках век и** мешках под глазами поможет смесь из 1 чайн. ложки зелени петрушки и 2 чайн. ложек сметаны: наложите на 20-30 минут, затем смойте холодной водой.

*** Грушевый сок** делает любую кожу — сухую, жирную, нормальную — гладкой, эластичной, сужает поры. Протрите лицо и шею свежим грушевым соком, через 20 минут умойтесь и нанесите на кожу подходящий крем.

*** При увядающей коже** лица смешайте в равных частях и хорошо взбейте мякоть персика, желток куриного яйца и сливки. Массу нанесите на очищенное лицо и шею на 20 минут, после чего смойте маску теплой водой.

*** При жирной коже.** 3 ст. ложки томатного сока смешайте с 1 чайн. ложкой сока петрушки, разлейте в формочки и поставьте в морозилку. Применяйте для контрастного протирания кожи лица.

*** Для любой кожи.** 2 ст. ложки свежего творога, 1 ст. ложку молока, 1 чайн. ложку подсолнечного масла, нарезанный ломтиками помидор смешайте и посолите. Приготовленную кашицу нанесите на лицо на 15-20 минут. Смойте маску теплой водой, затем ополосните холодной.

*** Для сухой кожи.** Маска из кабачков хорошо питает сухую и загрубевшую кожу, также предупреждает морщины. Возьмите 1 ст. ложку сока этого овоща отжатого из тертой мякоти, добавьте 1 растертый яичный желток. Хорошо перемешайте и нанесите на лицо на 15 минут. Затем снимите ватным тампоном, смоченным в теплой воде. Чтобы увлажнить кожу, порежьте кабачок на длинные тонкие ломтики и покройте ими лицо и шею. Через 20 минут снимите и умойтесь сырым молоком.

От целлюлита

Перцовые обертывания с корицей. Смешайте 2 ст. ложки молотой корицы, 1-2 чайн. ложки молотого жгучего красного перца, 2 ст. ложки подсолнечного или оливкового нерафинированного масла, 5-7 капель эфирного масла цитрусовых. Нанесите смесь на проблемные зоны, укутайтесь пленкой, наденьте теплые штаны, сверху махровый халат и ходите так от 30 минут до 1,5 часа. Обязательное условие: не пейте за 1 час до процедуры и в течение 1 часа после нее. Курс — 10-15 процедур через день.

После педикюра

Хотите, чтобы педикюр радовал вас один-два, а то и все три месяца? Запомните несколько нехитрых правил.

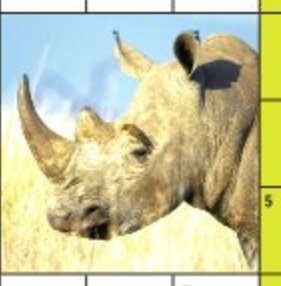
* После душа два-три раза в неделю обязательно делайте пилинг стоп при помощи скраба, а раз в неделю с применением пемзы.

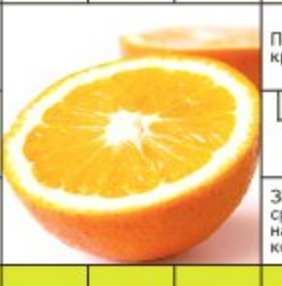
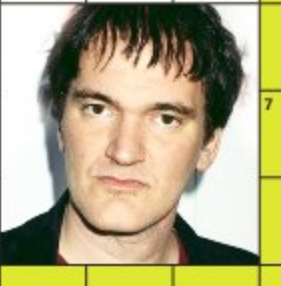
* Каждый вечер щедро смазывайте ступни смягчающим и увлажняющим кремами (эффективны с глицерином) или просто касторовым маслом.

* Регулярно, два раза в неделю, делайте ванночки для ног, добавляя для смягчения кожи соду или специальные готовые смеси для ножных ванн.

Жена нечаянно нагрянет...

РАЗГАДАВ СКАНВОРД, СОСТАВЬТЕ ЧАЙНВОРД ИЗ ПЕРСОНАЖЕЙ И ПРЕДМЕТОВ, ИЗОБРАЖЕННЫХ НА ФОТО, И ВПИШИТЕ СЛОВА ПО ПЕРИМЕТРУ СЕТКИ.



Любитель куска побольше
Сыграла Панночку в «Вие»
Стиль Пикассо в 1908–1909 годах
Предок скрипки
Едкое название каустика
Обглодано ржавчиной
Укрытие стрелка
Топленое сало
Пологая африканка
Слабая половина в браке
Противник тореадора
Скромная родня кресла
Танцы после корабля
Орудие пахоты
Рид, но не писатель, а певец
Прообраз района
Сезон заготовки телег
Порядок в учете финансов
Король сыров и сыр королей
Манилка в лес
Капитан под алыми парусами
Костистый кузен карпа
Георг, известный своей арией
Между Ягодой и Берией
Японский спаниель
Московский театр-табор
Автономия княжества
Веревка — коня треножить
Старинное название актера
Сорняк, похожий на елочку
Соединяет полость рта с глоткой
Мама крошки Ру
Рыба-зеркальце
Ткемали в роли подливы
Демоническая дама
Пищевой мешок у птицы
Эмиль, писатель
Шажок воробышка
Оклад фото
Орландо, побывавший Леголасом
Булычев, папа Громозеки
Прамать рода людского
Нападающий в футболе
Гостиная во дворце
Река — правый приток Рейна
Министр вроде Ворошилова
Обычный рацион скопы
Узкий проход между домами
Начальник конницы в Древней Греции
Сыграла Лолиту в клипе
Пара для Марьи
Бортпроводник на «Боинге»
Монарх из песни Пугачевой
Пернатая пигалица
Потолок пещеры
Жан с французского экрана
Лошадиная норма воды
Пышный бюст у коровы
Ранка от бритвы
Львиный клан
Полосатый судья
Аквариумная рыбка
Стиль трусливого бега
Самосуд по рецепту Линча
Мамаева рать
Голос, когда он сорван
Поющая сборная
Деревянный хомут вола
Дерево для ученого кота
Кусочки мяса в соусе
Водка, согревающая рикшу
Мечта во время войны
Снял фильм «Нашествие»
Посудный шкаф
Сердце текиловой державы
Ветер-полярник
Похвала сверх всякой меры
Калибр одежды
Вечера мудренее
Российский маг
Грубая спецовка
Духова, тренирующая «Тодес»
Самое выдающееся у тукана
Глухие заросли
Ноет в больном зубе
Псевдоним Диониса
Помятый круг
Охочий до чужого добра
Судовой шагомер
Автопробег день за днем
Дверь в танке
Зебра среди насекомых

С МИРУ ПО НОВОСТИ

Пятёрка для развлечений

В Казахстане, в городе Кустанае, один из развлекательных центров разрешил школьникам использовать в качестве оплаты свои оценки. На специальную платежную карту администрация детского центра начисляет определенную сумму, которой может воспользоваться школьник. Для этого ученик должен получить не менее пяти пятерок за неделю. В дневнике, помимо отличных оценок, должны стоять подписи классного руководителя, родителя и печать директора школы. Поиграть в центре дети могут только в будние дни. Как только школьник приносит дневник с печатями, на карточку закидываются 500 тенге. Учителя отмечают, что это положительно влияет на успеваемость.

Блюдо по-вражьи

В городе Питтсбурге штата Пенсильвания открылся ресторан, в меню которого только блюда «вражеских стран». Называется он «Конфликтная кухня». Там можно встретить блюда национальной кухни Ирана, Афганистана и Северной Кореи. Заведение открыли два местных художника. Они надеются, что посетители смогут не только поесть экзотические для них блюда, но и понять культуру этих стран и менталитет этих народов. Во время выполнения заказа повара общаются с людьми, разъясняя традиции той или иной страны.

Сыграли в прятки

В лондонском аэропорту Хитроу потерялся мужской хор из Непала. Хористы прибыли в Великобританию на музыкальный конкурс. Иммиграционные службы на протяжении трех суток пытались выяснить, где находятся десять музыкантов. Наконец организатору фестиваля позвонил один из вокалистов хора и сообщил, что участники коллектива заблудились и в настоящее время находятся в доме в десяти километрах от Хитроу. За участниками конкурса отправили автобус. Однако когда он добрался до предполагаемого места их расположения, певцы опять пропали. Так повторялось дважды: как только за хористами посылали транспорт, они куда-то исчезали. Организаторы связались с ними и сообщили, что дают им последний шанс. После этого хор наконец сел в автобус, приехал на фестиваль и выступил, причем очень хорошо.

Первую половину жизни спрашиваешь себя, на что ты способен, а вторую — кому это нужно?

РАССКАЗИК

Один мужик спрашивает у другого: «А ты что, японский знаешь?» — «Знаю». — «Ну и как будет по-японски «очень хорошо»?» — «Осин карасо!» — «А как будет «очень плохо»?» — «Фукусима».

Ей-богу, правда!

Диму — в космос!

Европейский авиакосмический концерн заявил о своем желании организовать космический туризм к 2012 году. В числе первых кандидатов на туристический рейс в космос оказался певец Дима Билан. Его заветное желание — исполнить песню в космосе. Эта информация была подтверждена продюсером Билана Яной Рудковской. Певец узнал, помимо всего прочего, о космосе некоторые факты, довольно сильно заинтересовавшие его. В частности, Дима верит, что космос способен исцелять различные недуги людей и дает возможность немного подрасти. За подобное путешествие придется выложить 20 миллионов долларов. Поэтому артисту уже сейчас необходимо начать усердно работать и ограничить свои ежедневные расходы, чтобы в ближайшем будущем стать первым космическим певцом.

Понял, да?

Жить надо лучше!

У нас, чтоб выросла
рождаемость,
Повысить надо выживаемость,
А также занятость, стараемость,
Домой с работы
возвращаемость,
Зарплаты доброй
получаемость,
К здоровой жизни
возвращаемость,
Получки всей непропиваемость,
Жены почаще целуемость,
Неподсудимость
и мечтаемость,
Не о соседке размышляемость,
Сады садимость, поливаемость
И теще многое прощаемость.
Понизить надо загибаемость
И Интернетом занимаемость,
Во всем на бога понадеемость
И на авось лишь уповаемость!!!

Достаточно снять обручальное кольцо с пальца, чтобы человек навсегда расстался с головной болью...

Сказочка

Рыбка

Андрей Васильевич и Евдокия Евгеньевна Лужьевы жили на самом берегу большого, полноводного озера. Однажды Андрей Васильевич принес с рыбалки единственного окушка и бросил его в таз с водой.

Евдокия Евгеньевна взяла в руки нож и приготовилась рыбу разделывать.

— Не трожь! — сказала рыбка.

Евдокия Евгеньевна выронила от испуга нож, но, вспомнив классику, неуверенно произнесла:

— Ты знаешь, рыбка, у нас корыто прохудилось...

— Да не было у вас никакого корыта сроду! — проворчала рыбка. — Нашла кому сказки рассказывать. Не корыто тебе нужно, а ванная с голубым кафелем. А потом захочешь стать царицей. Так что ты меня отпусти, а я тебя сразу царицей сделаю.

— Сделаешь — отпущу, — сориентировалась Лужьева.

— Вот ты и царица, — сказала рыбка.

Евдокия Евгеньевна заглянула в зеркало и даже зажмурилась от сияния бриллиантов, украшающих корону на ее голове.

— Ну, веришь теперь? — поинтересовалась рыбка.

— Ты мне не тыкай. С царицей, чай, разговариваешь. Нет, не верю. Ты в покои загляни. Разве цари так живут?

Рыбка взмахнула хвостом. Обои тут же превратились в прекрасные гобелены. На месте протертого дивана раскинулось ложе под балдахином. А с облупившегося потолка, с которым даже рыбка ничего не смогла сделать, свесилась табличка: «Царский».

А Андрей Васильевич из механизатора превратился в холопа.

— Спасибо, — произнес Андрей Васильевич, открыл окно и выплеснул рыбку прямо в озеро.

— Что это? — всплеснула руками Евдокия Евгеньевна.

— Революция, — отозвался Андрей Васильевич.

Илья Бутман

Ни стыда ни совести!

Бабы распустились!

— Я ВОТ СО СВОЕЙ ДВАДЦАТЬ ЛЕТ В ЗАКОННОМ БРАКЕ ПРОЖИЛ, ТРОИХ ДЕТЕЙ РОДИЛ И НИ РАЗУ ЕЕ ГОЛОЙ НЕ ВИДЕЛ!..

Зашел как-то Валерьянкин к Валидолову, а тот сидит у окна и листает эротический журнал.

— Гляди, срам какой, — сдавленно проговорил он, не отрывая взгляд от глянцевых страниц.

— Да-а-а уж, срам так срам! — восхищенно воскликнул Валерьянкин, заглядывая через плечо приятеля.

— Ни стыда ни совести у баб не осталось, — выдавил Валидолов, перелистывая страницу.

— Погоди, я еще не посмотрел, — остановил его Валерьянкин. И подтвердил: — Это точно, ни стыда ни совести. Переворачивай.

— Это они все от безделья, — сказал Валидолов. — Лучше бы работать шли.

— Так они и работают, — не согласился Валерьянкин.

— Ничего себе работа! Голым задом перед аппаратом вертеть!

— Не только задом, — уточнил Валерьянкин. — И передом, и боком, и остальными местами. Ух ты! Какая! Бесстыдница!

— Вот и я говорю. Совсем стыд потеряли. Я, между прочим, со своей двадцать лет в законном браке прожил, троих детей родил и ни разу ее голой не видел! — с пафосом воскликнул Валидолов.

— Это как? — не понял Валерьянкин.

— Вот так! Дело делали. Без всякого разврата. А эти! — он ткнул пальцем в журнал. — Нашли работу, понимаешь. Тьфу! Смотреть противно.

Он перевернул страницу и надолго замолчал. Потом перевел дух и продолжил:

— А еще в стриптизе перед пьяными мужиками голышом выделываться начнут.

— Ты видел?

— Сам не видел. Но рассказывали. Это когда я еще при советской власти на заводе работал и мы в Польшу по путевке ездили. Парторг предупредил: в стриптиз ни ногой. Там одна мерзость. Я свою нагишом представил и согласился — прав парторг. А теперь и ходить никуда не надо. Вот он, стриптиз, прямо на дому.

Валидолов перевернул последнюю страницу и с сожалением вздохнул.

— Давай письмо президенту напишем.

— О чем?

— Ну чтобы прикрыл эту лавочку, — Валидолов кивнул на пеструю обложку. — Совсем же бабы распустились. И куда государство смотрит? Это же позор нации! Это же ненормально и противоестественно, когда русская женщина зарабатывает таким вот способом.

— А каким нормально и естественно?

— Да мало ли хороших профессий?! Моя вон всю жизнь асфальтоукладчицей проработала. Бывало, каток заглохнет, кричу им: «Бабоньки, навалились!» Навалятся, поднажмут, он с толкача и заведется. Так с ней и познакомились. Сейчас, правда, здоровья уже нет, на легкую работу перешла — на железной дороге рельсы кладет. Кувалдой машет — только свист стоит. Костыль в шпалу загоняет одним ударом. Хочу ей ко дню рождения новую кувалду подарить. А ты своей чего подаришь?

Валерьянкин загадочно улыбнулся:

— Сейчас покажу. — И куда-то убежал.

Натужно сопя и обливаясь потом, через пару минут он притащил длинный узкий сверток, завернутый в пеструю подарочную бумагу, перевязанную розовой лентой. Сверток с грохотом упал на пол.

— Лом обыкновенный железный. Она ведь у меня ледчица — лед на тротуарах колет.

— Во-о-о-т! — назидательно протянул Валидолов. — А ты говоришь, бабам заняться нечем. Есть, да они не больно-то хотят. От распущенности все это.

Он снова открыл пестрый журнал.

— Давай еще поглядим, пока наши с работы не вернулись.

Владимир Миронов

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ НА СТР. 22.

А	Л	Л	Е	Г	Р	О	В	А	Н	Д	Р	Е	Е	В
И	Н	Е	Г	Р	В			Б	А			Н	И	
Е	О			Т	Н	А	Т	Р				О	К	О
П				А	М			Ч	Л			С	Т	У
Л				А	У	Е	З	Д		Ж	Е	Н	А	
		Б	А	Л		С	Р	О	И		Г	Р	Е	И
Ж		Б	Р	И		Я	Г	О	Д	А	Р	О	М	З
Н		Л		П	У	Т	Ы		З		Р		Х	И
Н	Т	А		У	Д	Е	Л		Р	К	О	М	Е	Д
И	А	Н	Т	С				З	Е	В			Т	Ж
	И	О		Х	В	О	Щ					С	К	О
К				А		С						Е	В	А
	О	Н	А	Р	К	О	М		З	О	Б			Н
Р		З	Р	Е	Ы			П	Р	О	У	Л	О	К
	Г	И	П	П	А	Р	Х	Ч	И	Б	И	С		А
Л	С	У		И	В	А	Н			Л	У	И	Б	А
В	Ы	М	Я		М	А	Р	Е		С	Т	Ю	А	Р
Д	О		О	К				Д	А				Е	Р
	Д	Р	А	П				П	Р	А	И	Д		Я
О		А	О					О	Р	Д	А		К	Г
	Я		С	Е	Р	В	А	Н	Т		Б	Н	С	У
О		Х	Р	И	П		Е		О		Д	И	Ф	И
Р	А	М	Б	Р	О	О	М		Р	А	З	М	Е	Р
	У	Т	Р	О		К	И	О	О		Р	О	Б	А
	Е		Д	Е	Б	Р	И		Н	Е	Р	В	С	
В	А	К	Х				К			И	О		Р	А
Л	Л	И			О	В	А	Л		Ч	Н		Л	Ю
К			О	С	А		И	С	Ь	Л	Е	П	А	В
О	Н	А	З	О	Р	Е	Г	Р	У	Б	З	И	С	Ь

АНЕКДОТЫ

Сидят зять с тещей в комнате. Теща вслух размышляет:

— Вот ведь жизнь быстро летит — вроде не так давно родилась, а уже и умирать скоро пора...

Зять:

— Пора, пора...

Приходит пациент к доктору и говорит:

— Доктор, у меня грипп, что вы мне посоветуете?!

Доктор:

— Отойдите от меня подальше!!!

На сельской свадьбе городская дама выбирает для себя изысканный напиток. Спрашивает:

— Скажите, это «Хенесси»?

— Это самогонесси!

Разговаривают бабушки на скамейке у подъезда:

— Слыхали, вчерась пионер за городом мину нашел?

— Да, слышно было хорошо.

Самолет падает. Женщина кричит:

— Мужчины, дайте мне почувствовать себя женщиной в последний раз!

Один мужик снимает с себя рубашку и говорит:

— На, постирай, родная!

Опытный частный детектив быстро и достоверно установит, с чего это вдруг ваш муж такой счастливый.

Гороскоп с 29 июня по 12 июля

Надевайте «камуфляж» – и удобно, и в кустах можно спрятаться...

ОВЕН Будет казаться, что все идет не так, как хотелось бы. Не привередничайте — все нормально в вашей жизни. Вы всегда будете оказываться в нужное время в нужном месте. Если на горизонте появятся трудности, то их необходимо преодолевать только вдвоем с близким человеком. Не впутывайте сюда всех родственников. И еще научитесь расслабляться. Можно съесть кусочек шоколадки, принять контрастный душ — вода смоет усталость и нервное напряжение. А лучше попейте чайку с мятой и мелиссой, да не день-два, а недельки две-три. Эти травы обладают успокаивающим эффектом, помогут привести в порядок нервы и улучшат настроение. Причем абсолютно без вреда для организма.

ТЕЛЕЦ Все будет спориться в руках. И даже мелкие трудности не испортят хорошего настроения. Однако вы будете рассеянны, невнимательны, забывчивы... Так что укрепляйте память. Вот один из способов это сделать. Перед тем как пойти в магазин, запишите на листочек все, что хотите купить. Несколько раз прочитайте список и идите. Постарайтесь, не заглядывая в шпаргалку, выбрать нужные продукты, затем проверьте, ничего ли не забыли. И еще читайте «Айболит» и другие газеты, разгадывайте сканворды, учите стихи и молитвы, вспоминайте имена давних знакомых и ходите пешком больше часа в день.

БЛИЗНЕЦЫ Вам потребуется проявить самообладание и сдержанность, так как июль провоцирует ссоры и конфликты. Даже если вы правы, сейчас лучше промолчать. Позже проблемы решить будет проще. Вы можете легко простудиться. Не удивительно. Одеться по погоде почти невозможно: на солнышке тепло, а дунет ветерок — и может начаться насморк или кашель. Есть замечательное средство на этот случай. Лучше использовать его сразу же, при первых признаках заболевания. Тогда простуда, скорее всего, не разыграется. 3 ст. ложки измельченных цветков липы залейте в чайнике стаканом кипящей воды, настаивайте 8-10 минут и пейте теплым с медом 3 раза в день. Чай быстро снижает температуру, помогает пропотеть.

РАК Все проблемы решайте, не откладывая на потом. Иначе они будут нарастать подобно снежному кому. Остерегайтесь завистников: не хвалитесь ни покупками, ни здоровьем. В противном случае лишитесь и того, и другого. Найдется немало желающих дать вам совет, что лечить, как и чем и к каким специалистам обратиться. Если не хотите ссориться, выслушайте их, но ни в коем случае не следуйте сказанному. То, что вы сейчас делаете, правильно и для душевного спокойствия, и для вашего организма. Мнение окружающих игнорируйте.

Для избавления от экземы растолките кисточку темного винограда, заверните в марлю и прикладывайте к пораженным участкам тела на 2 часа в течение 3 недель. Сделайте перерыв на 10 дней и продолжайте лечение.

ЛЕВ Вы будете очень чувствительны. Даже то, что раньше не вызывало у вас никакой реакции, в ближайшие дни может стать причиной аллергии. Постарайтесь обойтись без экспериментов, и аккуратнее с клубникой — это сильный аллерген. Не покупайте новых стиральных порошков, моющих средств и никакой новой косметики. О жизни: вокруг вас слишком много любопытных, вероломных, нахальных личностей и длинных ушей. А это значит, что вы легко можете стать их добычей, то есть объектом для сплетен и склок. Надевайте «камуфляж» — и удобно, и в кустах можно спрятаться в случае чего...

ДЕВА Не отказывайте себе ни в чем. Захотели купить обновку — отправляйтесь в магазин. Запланировали поездку — покупайте билеты. Положительные эмоции вам сейчас необходимы. А вот их отсутствие может плохо отразиться на здоровье. Но праздник жизни продлится недолго. Могут возникнуть некоторые проблемы. Смотрите на происходящее с юмором — так вы сбережете себе нервы. О здоровье: несмотря на то, что наступило лето, вы предрасположены к простудным заболеваниям. Посидите у открытого окна в автобусе или под кондиционером — и через какое-то время начнет першить в горле или тянуть шею. Любые ветреные места для вас опасны, старайтесь их избегать.

ВЕСЫ Не стоит встречаться с людьми, которые вызывают у вас негативные эмоции. Сейчас злые слова приравниваются к укусу ядовитой змеи. Чрезмерная активность солнца сделает ваш организм более уязвимым. Болезни, которые дадут себя знать, могут стать хроническими, поэтому за их лечение беритесь сразу, не откладывая. В любом случае не перегружайте сердце. Любые стрессы, а также физическое переутомление противопоказаны. Если появится желание побыть наедине с собой, отключите телефон и прочие средства связи с внешним миром. Идеальный вариант — полное молчание.

СКОРПИОН Энергия будет бить ключом, вы будете способны уладить сразу тысячи дел. Фортуна улыбается вам, но будьте мудры и не спешите. А все остальное — в ваших руках. Однако оградите себя от бесполезных встреч и выбирайте дела попроще. О здоровье: вы будете чувствовать себя хорошо, даже дышать будет как-то легче. Кстати, если в ваших планах бросить курить, то сейчас самое время это сделать. Только не постепенно, а сразу — и у вас обязательно получится. Если предрасположены к артриту, подготовьтесь к обострению.

СТРЕЛЕЦ Все хорошее случилось вчера, а сегодня по закону зебры не стоит ждать милостей ни от природы, ни от родных, ни от друзей. Так что сидите тихонько, лучше на даче и на свежем воздухе. Никому не доверяйте — все вокруг будут врать и рассказывать небылицы. Очень легко стать жертвой откровенного обмана. О здоровье: густая кровь может стать причиной проблем с сосудами. Обычно врачи рекомендуют принимать аспирин. А вы попробуйте настоять в 3 л холодной воды 200 г корней шелковицы, потом 15 минут прокипятить, процедить и принимать по стакану 3 раза в день до еды в течение 5 дней. Затем сделайте перерыв на 2-3 дня. Всего нужно провести 2-3 курса лечения. Хранить в холодильнике.

КОЗЕРОГ Захочется что-то исправить в своей жизни, возможно, избавиться от дурной привычки или неправильного питания, например, отказаться от покупки напичканных химией бананов, колбасы или сосисок. Но звезды говорят: вряд ли это вам удастся по одной простой причине — результаты окажутся практически ничтожными. Отложите перемены до лучших времен, а пока наслаждайтесь спокойными денечками, когда вам все позволено. Только палку не перегните. Для укрепления здоровья рекомендуем такое снадобье: в стакан горячей воды всыпьте на кончике ножа корицы, помешайте в течение 5 минут, добавьте 1 чайн. ложку меда и выпейте медленно один раз в день, утром. Через 30 минут можно завтракать. Настой чистит суставы и сосуды, улучшает память.

ВОДОЛЕЙ Покой вам будет только сниться: и на работе, и дома без вас как без рук. Кстати, намечаются важные события. И все же советуем немного сбавить обороты — иначе подорвете здоровье. А силы вам вскоре потребуются. В первой половине июля звезды устроят проверку на прочность. Ничему не удивляйтесь, учитесь быстро принимать решения и не пренебрегайте «спасением утопающих». Обаяние, житейская мудрость и доброжелательность будут вашими главными козырями. Бережно относитесь к здоровью. К любому «неудобству» в области сердца относитесь со всей серьезностью, а лучше перестраховаться и посетить врача. Хотя бы для того, чтобы услышать, что все в порядке. Серьезными симптомами могут оказаться физическая усталость и одышка даже при небольшой физической нагрузке.

РЫБЫ Начало лета пройдет в трудах. Одним словом, скучать не придется. Но в отношениях с другими людьми будут править мир, любовь и взаимопонимание. Больше общайтесь, делитесь впечатлениями, заводите подруг и друзей. Кстати, не хотите ли укрепить зрение? Самое время. И лекарство уже появилось — простое и доступное — это огородная петрушка. Свежий сок принимайте по 1 ст. ложке 2-3 раза в день в течение 18 дней, запивая водой. Одновременно делайте примочки на веки с теплым отваром или жмыхом.

НЕ ДАВАЙТЕ ВТОРОМУ СЕРДЦУ МУЖЧИНЫ СТАРЕТЬ РАНЬШЕ ПЕРВОГО!

«Перепробовал уйму лекарств, а простатит ни с места. Каким образом ЭСРВ поможет убрать инфекцию из простаты?»
Василий П.

Электростимулятор ЭСРВ-01 действует совершенно не так, как лекарства. Его импульсы устраняют нарушения в системах управления внутренними процессами, например, с его помощью в простате восстанавливается перистальтика в сосудах, устраняется застой крови. Если бы ваш уролог, поставив диагноз простатит, поинтересовался бы кровообращением в вашей простате, он обнаружил бы там застой крови (выявил бы гематопростатический барьер) и понял бы, что из-за застоя крови нужную концентрацию лекарства в простате не создать, то есть без ликвидации барьера инфекцию из простаты не убрать.

Он мог бы для снятия барьера назначить сначала применение ЭСРВ-01, а уж потом лекарства, но применять физиотерапевтические приборы домашнего применения у нас не принято. Простата не только второе сердце мужчины, но и железа внутренней секреции, влияющая на жизнь всего организма. При застое крови в простате у 65% мужчин мочеполовых нарушений нет, а на другие симптомы непорядка в простате (повышенная раздражительность, вспыльчивость, вялость, снижение силы, боли в сердце, в суставах, в крестце, тяга к алкоголю, депрессия) внимания не обращают. Потом появятся и мочеполовые симптомы, но уже в опасной степени. Простата при застое крови в ней стареет ускоренными темпами, может, поэтому мужчины живут так мало.
Подробнее на сайте www.kirlena.ru.

Там же найдете прибор «ПАТРА» для устранения болей в спине и суставах и прибор «КЛЕО» для нехирургической подтяжки лица и устранения морщин, а также прайс-лист с ценами, по которым приборы можно купить напрямую у производителя.

Для читателей специальная цена! 124460, Москва, а/я 55, ООО «КИРЛЕНА», Консультация специалиста по тт. 8-916-461-6093, 8-903-163-5641.

124460, Москва, ЮПЗ, ОАО «АНГСТРЕМ», ООО «КИРЛЕНА». Сертификат, гарантии. Лицензии №99-03-000923. ОГРН 1027733448406, РУ №ФСР 2010/09408, РУ ФС 022а203/0295-04, РУ №ФС 022а203/0294-04. реклама с 84

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

В следующем номере читайте:

✓ **На приёме у офтальмолога**
БОЛЕЗНИ СЕТЧАТКИ ГЛАЗА: НЕ УПУСТИ ВРЕМЯ.

✓ **Вы просили рассказать**
СУХОСТЬ ВО РТУ. ОПАСНО ЛИ ЭТО?

✓ **Авторитеты дают советы**
ВЫПАДАЮТ ВОЛОСЫ: ИЩЕМ ПРИЧИНЫ.

✓ КАТАЛОГ. ПЕРЕЧЕНЬ ЗАБОЛЕВАНИЙ, О КОТОРЫХ МЫ ПИСАЛИ В ПЕРВОМ ПОЛУГОДИИ 2011 ГОДА.

«АЙБОЛИТ. Здоровье. Медицина. Жизнь»

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Адрес редакции: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

Главный редактор **Г. Н. Воробьева**
Компьютерная верстка и дизайн **О. Г. Скиданова**

Редакция: **(8652) 24-89-47**
E-mail: **redaktor@aybolit.ru**
Отдел распространения: **(8652) 24-36-41**
Отдел рекламы: **(8652) 24-38-51, 24-89-47**
E-mail: **reklama@aybolit.ru**

Газета «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций: ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б). Дата выхода в свет: 29.06.2011 г. Подписана в печать: 28.06.2011 г. в 14.00. По графику в 14.30. Тираж: 205760 экз. Заказ 515. Объём 6 п.л. Перепечатка запрещена ©. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.

НАШ САЙТ В ИНТЕРНЕТЕ: www.aybolit.ru

Доп. тираж обеспечивают:
Алматы, Республика Казахстан, ТОО «Кросс-Пресс», т. (3272) 707-028
Новосибирск, ООО «АРПИ «Сибирь», т. (3832) 277-767

Общий тираж 264500 экз.